КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Михайловский профессионально-педагогический
колледж имени В.В.Арнаутова"

XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Материалы региональной научно-практической конференции

22 ноября 2024 г.

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"

XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Материалы региональной научно-практической конференции

22 ноября 2024 г.

Михайловка, 2024

ББК 51.204.0
Д 22

Научный редактор:

Белицкая Е.В. - директор ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", кандидат педагогических наук

XXI веку – здоровое поколение: актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий: материалы XX региональной науч.-практ. конф. Михайловка, Волгоградская область, 22 ноября 2024 г. / сост. Отдел по научно-методической работе. – Михайловка: ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", 2024. – 514 с.

Опубликованы материалы по актуальным проблемам теории и методики создания здоровьесберегающего образовательного пространства, организации внеурочной работы по программам здоровьесбережения в образовательных организациях разного типа.
Все материалы представлены в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....		13
РАЗДЕЛ 1. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ……..		15
1.	**Абросимова Л.В.** Развитие мелкой моторики у обучающихся на уроках труда (технологии)……...	15
2.	**Агеева Н.Б., Дьякова И.Н.** Формирование психофизиологической базы речи у детей дошкольного возраста с ОВЗ посредством современных здоровьесберегающих технологий…….	17
3.	**Азарова Е.Г., Тимошина Ю.В.** Современные здоровьесберегающие технологии в школе……..	21
4.	**Алейникова И.А.** Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с детьми с ОВЗ, в условиях группы компенсирующей направленности……	26
5.	**Алещенко Е.С.** Использование кинезиологических упражнений как элемента здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ»……	31
6.	**Бабкина Н.П.** Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология в воспитательно-образовательном процессе ДОУ……	39
7.	**Беркалиева Г.Ю.** Нейроигры и нейропсихологические упражнения как элемент инновационных здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя ДОУ……	44
8.	**Бурдынова Л.Г.** Применение здоровьесберегающих технологий на уроках в начальной школе……	47
9.	**Галай А.С.** Применение здоровьесберегающих технологий в непосредственной образовательной деятельности по формированию элементарных математических представлений у дошкольников…….	60
10.	**Данилова Ю.С.** Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ……..	65
11.	**Дышлюк М.И., Агупова И.Д.** Развитие социокультурной компетенции на билингвальных уроках английского языка и физкультуры у учащихся старших классов.....…….	68

12.	**Ефимова Ю.П., Хуршудова М.Ш.** Нейропсихологические игры для укрепления психического и физического здоровья детей с ОВЗ……	77
13.	**Железнякова С.В.** Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду у детей с ОВЗ…….	82
14.	**Жульева Л.А.** Инновационные подходы по организации здоровьесберегающих технологий в ДОУ…….	87
15.	**Загороднева Т.А.** Здоровьесберегающие технологии, применяемые в ДОУ…….	91
16.	**Исаева А.П.** Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка……...	94
17.	**Каблова Т.Н., Бакулина Т.А** Использование здоровьесберегающих технологий на уроках математики и русского языка как средство формирования у обучающихся положительной мотивации к сохранению и укреплению психофизического здоровья…….	100
18.	**Крюкова Н.А, Самсонова О.А, Белянская Н.В.** Использование элементов здоровьесберегающих технологий в целях сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста……..	104
19.	**Кочетова С.А.** Создание условий для здоровьесбережения детей в ДОУ..……	108
20.	**Ларичева О.Е.** Скиппинг, как здоровьесберегающая технология и средство активизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста…….	111
21.	**Липова Т. И.** Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях……	118
22.	**Мамонтова А.М.** Стретчинг как современная форма здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста……..	124
23.	**Матненко Н.Ф.** Применение здоровьесберегающих технологий на уроках математики в школе…….	130
24.	**Объедкова Л.В.** Здоровьесберегающие технологии на уроках математики в работе с детьми с нарушением зрения……..	141
25.	**Осипова Т.Е, Гребнева Е.А.** Использование здоровьесберегающих технологий на уроках истории, обще-	

	ствознания и во внеурочной деятельности как способ повышения эффективности подготовки специалистов в условиях СПО……	144
26.	**Паратунова О.В.** Методика подготовки учащихся средних классов к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО…….	150
27.	**Пономарева Т.Г.** Нетрадиционные формы работы по физическому воспитанию дошкольников с применением степ – платформы……..	157
28.	**Попова А.И.** Современные здоровьесберегающие технологии в среднем профессиональном образовании…….	161
29.	**Попова Е.Н.** Инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства на уроках английского языка в условиях применения технологии «Артпедагогика»……	168
30.	**Просвирова С.Л.**Здоровьесберегающие технологии в группе раннего возраста……..	172
31.	**Репникова О.А., Ермилова М.В.** Применение мультимедийных ресурсов педагогом дошкольного образования в реализации здоровьесберегающих технологий……..	177
32.	**Ротова М.С.** Нейродинамическая гимнастика, как одна из здоровьесберегающих технологий……..	180
33.	**Санюкина Е.С.** Сохранение и укрепление здоровья дошкольников……	183
34.	**Севостьянова Л.Н.** Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ……..	185
35.	**Секачёва И.Ю.** Организация работы по здоровьесбережению школьников в практике работы учителя общеобразовательной школы……..	197
36.	**Смирнова В.Г.** Здоровьесберегающая деятельность студентов…….	199
37.	**Солодова Н.В.** Реализация здоровьесберегающих технологий в процессе обучения русскому языку учащихся со зрительной депривацией……..	205
38.	**Степанникова Н.А.** Создание мобильной трансформируемой среды, направленной на позитивную социализацию дошкольников с ОВЗ в процессе работы с нетрадицион-	

	ным материалом……	207
39.	**Субботина Н.В.** Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО……...	210
40.	**Сушинова Т.А., Петрова Е.О.** Инновационные подходы к здоровьесбережению детей в структурном подразделении «Улыбка» МБДОУ «Детский сад «Лукоморье»……	216
41.	**Телышева О.Н.** Использование метода «кроссенс» в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья……..	221
42.	**Титнова В.А.** Современные здоровьесберегающие технологии……..	225
43.	**Тюрикова О.А.** Современные здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка в образовательной практике преподавателя СПО…….	228
44.	**Улановская Г.Н., Хорошевская М.В., Михина Н.И.** Всестороннее полноценное развитие детей дошкольного возраста посредством современных здоровьесберегающих технологий…….	237
45.	**Хуртина М.С.**Здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО……..	236
46.	**Чекунова М.В.** Логоритмика как здоровьесберегающая технология в ДОУ……	241
47.	**Черенкова М.В.** Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду для детей с нарушением зрения……..	247
48.	**Чурекова Е.Н.** Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в структурном подразделении «Солнышко» МБДОУ «Детский сад «Лукоморье»……..	254
49.	**Шаревич А.В.** Современные здоровьесберегающие технологии……..	259
50.	**Шахназарян Е.А., Понтелеймонова Н.Н.** Здоровьесберегающая педагогика в профессиональной подготовке……..	263
51.	**Юдина Л.Н., Платонова О.Г.** Использование балансировочной доски Бильгоу, как фактор коррекции речевого развития у детей с тяжелыми нарушениями речи…….	268

РАЗДЕЛ 2. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ……		274
1.	**Аношко Г.А.** Формирование культуры здорового образа жизни детей младшего школьного возраста в МКОУ «Средняя школа № 4 городского округа город Михайловка Волгоградской области»……...	274
2.	**Барышникова Н.Б.** Наставнические практики для вхождения в профессию педагога……	277
3.	**Бибикова О.В.** Роль семьи в воспитании здоровой личности……..	279
4.	**Бурдина Е.С.** Терренкур–технология - новая форма взаимодействия с родителями дошкольников……	285
5.	**Вершинина С.С., Венгерова М.И.** Оптимизация взаимодействия родителей с ребенком как необходимое условие воспитания здоровой личности……	288
6.	**Вдовченко Н.В.** Формирование осознанного отношения к здоровью как условие достижения цели подростка» (в рамках применения инновационных технологий)…….	293
7.	**Горина О.В.** Оптимизация взаимодействия родителей с ребенком как необходимое условие воспитания здоровой личности…….	308
8.	**Ершова К.Н.** Педагогическая профилактика интернет – зависимости у студентов педагогических специальностей..	310
9.	**Зайченкова А.П.** Из опыта работы детско-родительского клуба «Здоровая семья»……..	314
10.	**Знаешева С.Б.** Искусственный интеллект: реальная практика…….....	325
11.	**Киселева А.С.** Формирование основ здорового образа жизни у младших школьников во внеурочной деятельности ……..	330
12.	**Косова М.Н.** Инновационные формы взаимодействия с семьями воспитанников, как условие формирования здорового образа жизни детей……...	332
13.	**Лаврененко С.А.** Наставничество в образовании: цели и задачи…….	336

14.	**Масалова Ю.В.** Формирование у подростков устойчивых представлений о ЗОЖ посредством практико-ориентированных заданий……....	345
15.	**Маслова О.А.** Наставничество «студент-студент» в образовательном учреждении…….	347
16.	**Мелихова Е.А.** Роль организации активного досуга для сохранения здоровья учащихся……..	351
17.	**Менькова А.С.** Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьёй по формированию у детей здорового образа жизни……	356
18.	**Меркулова Н.В., Пивненко Т.А.** Организация формирование мира увлечений как путь организации здорового образа жизни в МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области» структурное подразделение «Октябренок»……	361
19.	**Мокрова О.Н.** Оптимизация взаимодействия родителей с ребенком как необходимое условие воспитания здоровой личности…….	366
20.	**Свистунова М.А.** Особенности проведения воздушно-контрастного заливания в ДОУ……...	370
21.	**Сигаева Н.В.** Спортивно – оздоровительная работа в образовательном учреждении……..	374
22.	**Субботина Н.В., Сулейманова Н.А.** Инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства……..	377
23.	**Ткаченко Т.В.** Влияние семьи и школы на формирование отношения младших школьников к здоровому образу жизни……..	382
24.	**Фофилова А.Е.** Бальные танцы как правильная организация досуга, формирование мира увлечений, путь организации здорового образа жизни…….	386
25.	**Фурсова О.В., Фурсова Е.А.** Оптимизация взаимодействия родителей с ребёнком-инвалидом по зрению как одно из условий повышения эффективности процесса обучения……..	389

РАЗДЕЛ 3. ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА……...		394
1.	**Батурина Т.И.** Психолого-педагогические условия, определяющие успешность учебной деятельности……..	394
2.	**Железникова А.В.** Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в социальной сфере……..	398
3.	**Зайцева Н.В.** Создание психолого-педагогических условий для развития у студентов способности использовать информационные технологии …….	401
4.	**Ивлева М.А.** Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек-человек……...	406
5.	**Коршунова А.А.** Повышение стрессоустойчивости среди студенческой молодежи……...	409
6.	**Куватова Е.С., Фоминых С.Н.** Профессиональное выгорание в сфере «человек-человек»: причины и пути решения……..	412
7.	**Кузнецова А.С.** Профилактика синдрома выгорания у педагогов: сохраняя энтузиазм и увлеченность…….	414
8.	**Кулябкина А.В.** Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в МКОУ «СШ №3 г.о.г. Михайловка Волгоградской области»……	416
9.	**Маар А.А.** Влияние образовательной среды на психологическое здоровье субъектов в процессе обучения……..	420
10.	**Маар А.А.** Оценка стрессоустойчивости и методы ее повышения в среде подростков и молодежи……...	422
11.	**Макарова Е.А., Крюкова Т.А.** Села батарейка. Состояние, когда нет сил……..	425
12.	**Панфилова Е.В.** Психолого-педагогические условия, определяющие успешность учебной деятельности……..	432
13.	**Просветухина Е.Б.** Роль педагогического общения в создании благоприятного психологического климата и психологической оптимизации учебной деятельности…….	434
14.	**Старикова Н.В.** Психолого-педагогические условия успешной учебной деятельности…….	439
15.	**Смоляева Н.В.** Возможности педагогической студии в	

	развитии эмоциональной устойчивости будущего учителя начальных классов **……...**	442
16.	**Чуркина Е.С.** Решение проблемы развития эмоциональной устойчивости подростков с девиантными формами поведения……..	445
РАЗДЕЛ 4. ДУХОВНОСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ……		449
1.	**Агафонова Н.В.** Духовно - нравственное воспитание слепых и слабовидящих учащихся на уроках русского языка и литературы…….	449
2.	**Алексеенко Г.В., Косминская Т.В.** Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения в ДОУ..	454
3.	**Богачева Н.В.** Духовно-нравственное здоровье младших школьников……	457
4.	**Буянова И.В.** Духовно-нравственное воспитание будущего педагога на уроках литературы……..	460
5.	**Долгова Н.Г.** Духовно-нравственное здоровье - важная составляющая в воспитании дошкольников……..	463
6.	**Кузнецова Е.А.** Воспитание у дошкольников здорового образа жизни как духовно-нравственная ценность……..	470
7.	**Пивоварова Н.Д.** Программа «Социокультурные истоки» как системный проект в формировании духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения…….	473
8.	**Сафронова Е.Ф.** Духовно - нравственное здоровье подрастающего поколения…….	477
9.	**Свенсен В.А., Свенсен К.А., Быстрова Ю.С.** Нравственность и коррупция…….	482
10.	**Сердюкова О.П., Шор М.П.** Нравственные идеалы подрастающего поколения…….	484
11.	**Синицына Т.М.** Культура досуга - мера реализации социально-культурного потенциала личности.....	487
12.	**Смоляева Н.В.** Особенности духовно-нравственного воспитания будущих социальных работников в колледже……	490
13.	**Сучкова А.С.** Духовно – нравственное воспитание и здоровье подрастающего поколения России……	494

14.	**Шаммедова Е.В.** Обеспечение духовно-нравственного развития обучающихся СПО посредством образовательной дисциплины «Иностранный язык»……..	499

ПРЕДИСЛОВИЕ

22 ноября 2024 года в городском округе город Михайловка Волгоградской области на базе ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова" состоялась XX Региональная заочная научно-практическая конференция "XXI веку – здоровое поколение. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий".

Цель конференции: обобщение и трансляция результатов поиска решений актуальных проблем теории и методики создания здоровьесберегающего образовательного пространства, организации внеурочной работы по программам здоровьесбережения в образовательных организациях разного типа.

Основные направления конференции:

1. Инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства.
2. Здоровьесберегающая педагогика в профессиональной подготовке.
3. Современные здоровьесберегающие технологии.
4. Проблемы физического здоровья учащейся молодежи и их решение в рамках реализации новых ФГОС.
5. Спортивно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях.
6. Организация и проведение внеурочной работы среди дошкольников и обучающихся в общеобразовательных школах по программам здоровьесбережения.
7. Правильная организация досуга, формирование мира увлечений как путь организации здорового образа жизни.
8. Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения.
9. Оптимизация взаимодействия родителей с ребенком как необходимое условие воспитания здоровой личности.
10. Влияние образовательной среды на психологическое здоровье субъектов в процессе обучения.
11. Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек-человек.
12. Оценка стрессоустойчивости и методы ее повышения в среде подростков и молодежи.

13. Актуальные аспекты развития экологической культуры обучающихся.

14. Формирование социально-профилактической и экологической компетентности студентов колледжа.

15. Психолого-педагогические факторы развития учебно-профессиональной деятельности обучающихся.

16. Психолого-педагогические условия, определяющие успешность учебной деятельности.

17. Формирование культуры самоорганизации обучающихся профессиональных образовательных организаций, осваивающих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и программы подготовки специалистов среднего звена.

В работе конференции приняли участие педагогические работники образовательных организаций разного типа Волгоградской области: преподаватели, учителя, воспитатели, студенты.

На конференции были рассмотрены вопросы реализации здоровьесберегающих технологий в деятельности образовательного учреждения, формирования культуры здорового образа жизни в образовательных организациях разного типа, поддержания и сохранения психического и психологического здоровья участников образовательного пространства, духовности и нравственности как важных компонентов здорового образа жизни.

Участники конференции отметили, что стратегические интересы России настоятельно требуют поддержания и укрепления здоровья ее населения, особенно, подрастающего поколения, показатели которого имеют выраженную тенденцию к ухудшению.

Для создания условий к формированию здорового образа жизни участникам образовательного пространства рекомендуется:

— развитие и совершенствование спортивной и ЗОЖ инфраструктуры образовательных организаций;

— развитие программ по спорту и ЗОЖ с применением цифровых инструментов;

— провеление онлайн мероприятий, как более перспективных для вовлечения педагогических работников и обучающихся образовательных организаций;

— проведение спортивных праздников, фестивалей, соревнований и т.п.

РАЗДЕЛ 1.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Абросимова Л.В.

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ТРУДА (ТЕХНОЛОГИИ)

Истоки способностей и дарований детей – на кончиках пальцев.
От них идут тончайшие ручейки,
которые питают источник творческой мысли.
Другими словами: чем больше мастерства в детской руке,
тем умнее ребенок
Сухомлинский В.А.

Предмет «Труд (технология)», который я преподаю в школе, позволяет говорить о развитии у обучающихся мелкой моторики. Мелкая моторика пальцев рук влияет на физическое и психическое здоровье человека. Как это связано?

Как известно и доказано, мелкая моторика имеет очень важную особенность - она напрямую связана с восприятием ребенка, памятью, вниманием, зрением и нервной системой. Этому есть объяснение: в головном мозге моторный и речевой центры находятся весьма близко друг к другу. Из-за этого если стимулировать моторные навыки пальцев рук, начнет активизироваться речевой центр. Вот почему для того, чтобы речь ребенка развивалась своевременно, нужно активно развивать мелкую моторику ребенка. Мелкая моторика влияет непосредственно на развитие ловкости рук, на дальнейшее формирование почерка и на скорости реакций ребенка. От того, насколько у ребенка развита мелкая моторика, зависит в дальнейшем его подготовленность к обучению в школе. Если мелкая моторика у ребенка в порядке, то он способен рассуждать и мыслить логически, обладает связной речью, хорошей памятью, воображением и вниманием, умеет концентрироваться, готов к обучению письму.

Что же способствует эффективному развитию мелкой моторики на уроках труда (технологии)? На уроках труда (технологии) ученики

изучают разные виды рукоделия и их историю, обучаются мыслить творчески и развивать фантазию:шьют из разных по текстуре материалов; пришивают пуговицы;вышивают крестиком и лентами, бисером;вяжут крючком и спицами;плетут из ниток, лент и бумажных полос; работают с ножницами (вырезают выкройки из бумаги и детали для их украшения); занимаются бумагопластикой и оригами; чеканкой; изготовлением предметов декора. Все эти виды деятельности на уроках технологии являются лучшими помощниками в развитии мелкой моторики рук.

И совсем неважно, какие изделия изготавливать, задействуются нервная система, мышечная система, костная система, зрительная система. Тренируя мелкую моторику пальцев рук на уроках, мы способствуем улучшению наших когнитивно-познавательных процессов. Приобретается способность быстро и адекватно приспосабливаться и адаптироваться к различным стрессовым ситуациям, к новым незнакомым обстоятельствам, к ситуациям, требующим быстрых адекватных решений, что так необходимо в школе. Развитие кистей рук у детей ускоряет развитие речи и развивает здоровый интеллект. Когда обучающиеся делают какое-то точное сложное действие пальцами, они концентрируем на них свой взгляд. Это положительно влияет на развитие координации движений, скорость реакции, глазомер, концентрацию внимания.

Очень часто совпадает, что успевающие во всех областях школьных наук ученики, являются отличными рукодельниками. Предмет «Труд (технология)» очень важен для гармоничного развития всех способностей ребенка, для формирования мира увлечений как пути организации здорового образа жизни.

Следовательно, уроки технологии могут дать будущим работодателям грамотный, адаптированный к современным условиям труда персонал. Школьный предмет «Труд (технология)» — это творческий предмет, при всех его целях и правилах, воспитывающий творческую, культурную, активную личность в ребенке.

Таким образом, мелкая моторика отлично влияет на развитие и поддержание интеллекта, на его сохранность, на развитие и здоровье кистей рук, а также на организм в целом. Приобретая умелые пластичные руки, мы оздоравливаем организм и поддерживаем ясную

голову! И получаем огромное удовольствие от самого процесса работы с изделием!

Список используемых источников

1. Исматуллаева, Х. З. Развитие моторики у детей на уроках технологии с использованием текстильных материалов / Х. З. Исматуллаева, Ш. Ш. Курбанова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 47 (389). — С. 384-386. — URL: https://moluch.ru/archive/389/85575/

2. https://www.b17.ru/article/448209/Влияние мелкой моторики пальцев рук на физическое и психическое здоровье человека. Дарья Величко 9.07.2023

3.https://mcoip.ru/blog/2023/03/21/znachenie-razvitiya-melkoj-motoriki-ruk-na-urokah-tehnologii-v-shkole/ Международный центр образования и педагогики. Значение развития мелкой моторики рук на уроках технологии в школе. Кобец Олеся Валерьевна21.03.2023

Агеева Н.Б.,
Дьякова И.Н.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ БАЗЫ РЕЧИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Многие исследователи (К.С. Лебединская, В.В. Лебединский, И.Ф. Марковская, Е. М. Мастюкова, А. В. Семенович) указывают на тесную связь между психическим и двигательным развитием ребенка. Важнейшим условием психического развития ребенка является развитие двигательной сферы.

Под психофизиологической базой речи принято понимать сформированность артикуляционных движений, движений пальцев, кистей рук, общих движений, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, координации движений тела в пространстве.

Работа по развитию психофизиологической базы речи у детей дошкольного возраста с нарушениями речевого развития строится с

учетом особенностей формирования психических процессов, физических возможностей, познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Наши наблюдения в рамках диагностики, проводимой в начале учебного года, показали, что двигательная сфера детей с нарушениями речевого развития часто характеризуется качественным своеобразием:

— нарушением регуляции произвольных движений, объем выполнения движений по показу и по инструкции сильно ограничен;

— несформированностью техники выполнения движений;

— недостаточностью двигательных качеств;

— несформированностью координации тела в пространстве, задержка формирования схемы тела.

Указанные выше нарушения в развитии приводят в дальнейшем к дезадаптации ребенка в период школьного обучения. к затруднениям в формировании навыков чтения и письма, что сказывается на качестве школьного обучения, сопровождается снижением работоспособности и темпа всех видов учебной деятельности вследствие высокой утомляемости и истощаемости.

Следовательно, важнейшей задачей коррекционной работы с детьми дошкольного возраста с отклонениями в речевом развитии является коррекция нарушений в двигательной и познавательной сферах, а затем максимально возможная адаптация их в окружающем мире.

Для детей с речевыми нарушениями особенно важным является совершенствование моторики, т.к. развитие двигательной сферы является непременным условием психического развития.

В дополнение к общепринятым артикуляционным и пальчиковым упражнениям мы предлагаем нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей, повышают мотивацию к коррекционным занятиям.

Регулярное выполнение предложенных упражнений, как в комплексе, так и в виде отдельных мини-пауз, включенных в занятие логопеда, воспитателей, домашнюю работу с родителями, способствует увеличению объема артикуляторных движений, их точности, развитию координации движений. Выполняются упражнения сначала со

зрительным контролем по подражанию, затем без зрительной опоры, что способствует развитию самоконтроля и выработке кинестезий.

Упражнения с шариком на веревке.

I блок. Веревка натянута горизонтально на больших пальцах обеих рук. Шарик расположен в 1-2 см от губ. Голова и нижняя челюсть неподвижна (включает 7 упражнений на движения шарика языком вправо, влево, с закручиванием шарика нижней поверхностью языка).

II блок. Веревка натянута вертикально. Голова и нижняя челюсть неподвижны (включает 3 упражнения на движение шарика вверх, закручивание, подбрасывание).

III блок. Веревка висит свободно вертикально (включает 7 упражнений, цель которых - поймать шарик в “чашечку”, губами, оттолкнуть шарик кончиком языка и губами).

Упражнения с логопедическим тренажером (логобусиной) подразделяются на динамические (включают движения бусины по булавке влево, вправо, вверх, вниз) и статические (удерживание бусины кончиком языка в положении «чашечка»).

Упражнения для губ, языка и челюстей с деревянным шпателем включают попеременное удерживание шпателя зубами, губами, языком слева и справа, вверху и внизу, закрепление положения языка «лопатка».

Для работы с дошкольниками с речевыми нарушениями мы стали применять нейробику, отметив для себя ее как инновационную здоровьесберегающую технологию развития психофизиологической базы речи.

Основателем нейробики считается нейробиолог Лоуренс Катц. Кратко её можно назвать зарядкой для мозга, которая укрепляет состояние нервной системы, синхронизирует работу обоих полушарий головного мозга. Нейробика призвана активизировать все пять чувств, чтобы улучшить концентрацию внимания, стимулировать развитие умственных способностей и стремление узнавать новое, что в целом благоприятно влияет на общее развитие и здоровье детей.

Нейробика помогает организовать гимнастику для ума таким образом, чтобы максимально задействовать когнитивные способно-

сти ребёнка, что, в свою очередь, способствует более полному усвоению знаний.

Упражнения данной технологии педагоги могут активно использовать в организованной образовательной деятельности, во время прогулок, самостоятельной деятельности детей и т. д.

При введении нейробики в детском саду необходимо соблюдать некоторые простые правила:

1. Игры и упражнения должны быть интересными и не утомительными, не дольше 5-7 минут. Это позволит сохранить активность и заинтересованность.

2. Оптимальный период для начала работы – с 4 лет. В этом возрасте у ребёнка активно формируются межполушарное взаимодействие.

3. Педагогу важно отслеживать прогресс и по мере необходимости усложнять упражнения, увеличивать темп. Но при этом необходимо сохранять качество выполнения, не перегружая ребёнка.

4. Для достижения эффекта нужно комбинировать различные виды упражнений в одном занятии. Однако не стоит вводить за один раз больше 6 видов заданий, чтобы не утомить детей.

Упражнения можно включать как в занятие со всеми детьми, так и как индивидуальную работу.

Игровые нейропсихологические задания нужно начинать от простому к сложному. Для начала можно предложить ребёнку попробовать делать привычные действия не правой рукой, а левой; произносить простые слова без звука, а ребёнок доложен отгадать сказанное, чаще менять положение вещей на столе, добираться до места назначения новыми неизведанными маршрутами, используя план-схему.

Дети, которые регулярно выполняют нейробические упражнения, становятся более ловкими и выносливыми, лучше владеют руками и органами плечевого пояса, умеют делать асимметричные упражнения.

Также одним из положительных моментов можно назвать повышение стрессоустойчивости и коммуникабельности.

Нейробика помогает избежать появления дислексии, при которой появляются затруднение в чтении и письме. А так как наши дети

имеют нарушения речи, это очень актуально в нашей образовательной работе.

В процессе выполнений упражнений развивается сила рук, их ловкость, переключаемость с одного вида движений на другой, так же внимание, глазомер, зрительная память, усидчивость, аккуратность, фантазия, образное мышление.

Используя игры, упражнения данной технологии у детей улучшилась познавательная сфера и саморегуляция, повысилась концентрация внимания, улучшилась память.

Таким образом, современные здоровьесберегающие технологии развития психофизиологической базы речи способствуют развитию и коррекции двигательной и сенсомоторной сфер детей дошкольного возраста с нарушениями речи, подготавливая артикуляционный аппарат к постановке звуков и повышая интерес малышей к коррекционным занятиям.

Список используемых источников

1. Коноваленко, С.В. Развитие психофизиологической базы речи у детей дошкольного возраста с нарушениями развития // С.В. Коноваленко, М.И. Кременецкая. – СПб.: Детство-пресс, 2017. – 128 с.
2. Милнер, П. Физиологическая психология. М: Высшая школа, 1973 г. - 509 с.
3. Смирнов, В.М., Будылина С.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность. - 2-е изд. М: «Академия», 2004 г. - 304 с.

Азарова Е.Г.,
Тимошина Ю.В.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Обучать без вреда для здоровья – это не задача школы, а обязательное условие её работы! Здоровьесбережение учащихся в об-

разовании является основной задачей Государственных образовательных стандартов.

Что же такое здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)?

Родоначальником этого понятия стал Н. К. Смирнов, который дал следующее определение: «Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога».

Поэтому для формирования, сохранения и укрепления здоровья человека в деятельность нашего образовательного учреждения, в частности, в начальную школу, внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи - сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от профессионализма педагогов. ЗОТ эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы школы - это рациональная организация урока. От соблюдения гигиенических и психолого-педагогических условий проведения урока в основном и зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности.

1. Комфортное начало и конец урока, что обеспечивает положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью таких приемов:

-использование положительных установок на успех («Я смогу», «У меня все получится» и др.)

-умение настроить себя и других на положительную волну («Улыбнись другу», «Улыбнись самому себе»)

-рисование различных значков на полях тетради, которые отражают настроение детей (методика Лутошкина А.Н., позволяющая быстро узнать степень готовности класса).

2. Выстраивать урок приходиться в рациональном режиме, т.е. с четким чередованием различных видов деятельности и отдыха детей. В силу возрастных особенностей необходимо учитывать, что первые 3-5 минут урока идет «врабатывание».

Оптимально устойчивая работоспособность длится 10-15 минут, после этого наступает состояние утомления, если не сменить тактику. Для повышения умственной работоспособности, предупреждения преждевременного утомления детей, необходимо проводить физкультминутки. Их проводим, учитывая специфику предмета, часто с музыкальным сопровождением. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Часто упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при формировании понятия «однокоренные слова» предлагаем во время физкультминутки следующее задание: «Я буду называть однокоренные слова к слову «слон». Если я права, вы делаете наклон вперед, если не права – наклон назад». Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме «Елочка», «Паучок», «Веселые матрешки» и другие. Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят **динамические паузы**, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения.

Гимнастика для глаз. Время — 2-3 минуты. Используются упражнения на зрительную координацию - тренажёр со зрительными метками. В различных участках класса фиксируются зрительные метки-картинки (1-2-3 и т.д.). Подобраны с таким расчётом, чтобы вместе составляли единый зрительно-игровой сюжет (например, из известных сказок). Упражнения рекомендуется выполнять стоя, затем быстро и поочерёдно фиксируют взгляд на указанных зрительных метках, сочетая движения головы, глаз и туловища.

Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

В 1-2 классах физкультминутки проводит учитель, а в 3-4 классах их проводят уже дети.

3. Объяснение нового материала на уроке необходимо вести с опорой на субъективный опыт учащегося, как это предлагается в технологии личностно - ориентированного обучения. В результате использования этого метода дети учатся обращаться к своему личному опыту, предъявлять свою собственную позицию, искать и находить свои оригинальные способы деятельности.

Активизируя деятельность учащихся, мы используем нестандартные формы проведения учебных занятий.

Таковой является игровая технология. Широко используем в практике нестандартные уроки: уроки-игры, уроки – соревнования, уроки-конкурсы, уроки-экскурсии и другие. В игровой форме проходит словарная работа: дети поочередно выбегают к доске и на скорость записывают слова. Приемы с элементами соревнования, благотворно влияющие на здоровье, используются и на других уроках.

Игровые оздоровительные технологии позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научиться владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности.

В свое работе используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся. Ученики выступают в роли исследователя или учителя, интересны им самооценка и взаимооценка с помощью сигнальных карточек разного цвета, хлопков в ладоши.

4. Технология сотрудничества создает все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся. Разбудить, вызвать к жизни внутренние силы и возможности ребенка, использовать их для более полного развития личности. На уроках русского языка, математики, окружающего мира организуем групповую работу, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Организуется такая работа по-разному: места размещаются так, чтобы ученики могли видеть лица друг друга, или, ученики работают стоя**.**

Групповая работа в какой-то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью учителя в начальной школе посвящают **воспитательные мероприятия**. Прежде всего, это система классных часов: беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, анкетирование среди родителей, различные тренинги, выполнение режима дня, правильное питание, уроки здоровья, а также активное вовлечение в спортивные мероприятия, походы, прогулки в лес.

В нашей школе стали традиционными Дни здоровья и спортивные праздники «Мама, папа, я-спортивная семья!», «Масленичные старты», «Возраст спорту не помеха!», «Да здравствует, Спортландия!», «Стартуют все!». Эти мероприятия дети ждут с нетерпением, готовятся к ним и активно участвуют.

Нельзя говорить о здоровом образе жизни, не имея **понятия о правильном питании**. Именно это понятие успешно формируем в свое работе, взяв за реализацию программы «Разговор о правильном питании». Программа реально позволяет формировать у детей сознательное отношение к своему здоровью, осваивать навыки правильного питания. От того, насколько правильно и качественно организовано питание школьника, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность и качество учебной деятельности.

Все здоровьесберегающие технологии необходимо применять в комплексе.

Дети стали гораздо меньше болеть, поэтому улучшается качество знаний учащихся. На уроках постепенно увеличивается объём работы, как следствие повышается внимание и хорошая работоспособность детей, усиливается стремление к творческой активности

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Список используемых источников

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья - М.2014.

2. Дереклеева, Н.И. Новые родительские собрания - М.2016.

3. Мочалова, О.Б. Материалы для воспитательных мероприятий о природе и здоровье.- Уфа, 2017.

4. Обухова, Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья // Начальная школа.- 2019.-№6.

5. Тихомирова, Л.Ф. Школа – территория здоровья: Монография. Ярославль: Ремдер, 2018.

Алейникова И.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ, В УСЛОВИЯХ ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Одна из приоритетных задач ФГОС и ФОП дошкольного образования — это охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Цель детского сада: эмоционально, коммуникативно, физически и психически развить ребенка. Формировать устойчивость к стрессам к внешней и внутренней агрессии, сформировать способности, желание учиться. При этом надо учитывать, что дети сегодняшние, это дети не те, что были вчера.

Проанализировав контингент групп компенсирующей направленности, мы пришли к выводу, что дети с нарушением речи, поступающие в группы, помимо основного речевого диагноза имеют ряд сопутствующих, таких, как заикание, дизартрия, нарушения психического развития. Для детей с ОНР характерно нарушение мелкой моторики, нарушение опорно-двигательного аппарата, так называемый «двигательный дефицит», неустойчивая эмоционально-волевая сфера (нарушение поведения).

Исходя из этого, перед нами возникла проблема: для того, чтобы выпустить из детского сада здорового ребенка учителю-логопеду недостаточно заниматься только развитием речи. Считаю, необходимо использовать в коррекционной работе инновационные здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методики, позволяющие развить у детей с тяжелыми нарушениями речи, артикуляционный праксис, мелкую моторику, правильное речевое дыхание, координацию движений, научить контролировать правильность своей осанки.

Цель коррекционной работы: воспитать здорового в речевом, психоэмоциональном и физическом плане ребенка, развить основы культуры здоровья.

В группах компенсирующей направленности созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья детей:

1. Разработана и применяется в ДОУ программа «Здоровье»

Наряду с педагогами ДОУ учителя-логопеды приняли участие в разработке программы «Здоровье», куда включили ряд задач и мероприятий, в том числе и профилактических, для укрепления здоровья дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. В программе «Здоровье» представлена многоуровневая система управления здоровьеориентированной деятельностью для конкретно нашего детского сада с учетом социальных, педагогических условий, состоянием здоровья воспитанников, профессиональной способности и готовности коллектива осуществлять работу по здоровьесбережению воспитанников.

2. Работа по укреплению здоровья детей с тяжелыми нарушениями речи в условиях группы компенсирующей направленности разделена на несколько аспектов:

- Повышение компетентности и культуры родителей и коллег вопросе здоровьесбережения. С этой целью, проведен ряд мероприятий: мастер-класс по артикуляционной гимнастике для воспитателей групп раннего возраста, консультация для педагогов по использованию на занятиях здоровьесберегающих технологий и др.

- Диагностическое обследование детей с целью проверки состояния звукопроизношения, целостности и нормального функционирования артикуляционного и слухового аппарата, правильности речевого дыхания и сохранности темпо - ритмической стороны речи. С этой целью были проведены мероприятия: мониторинг детей групп компенсирующей направленности, диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста по запросам родителей. Дети с выявленными нарушениями артикуляционного аппарата и артикуляционного праксиса получили направление к врачам – специалистам (ортодонту, неврологу)

- Непосредственные мероприятия, направленные на здоровьесбережение детей в группах компенсирующей направленности: для детей с тяжелыми нарушениями речи адаптирован режим дня, совместная деятельность выстроена таким образом, чтобы не было перегрузки не в психоэмоциональном, не в физическом плане.

Проводится ряд мероприятий, направленных на профилактику таких речевых нарушений, как дизартрия, заикание, дислалия, дисграфия, дислексия.

Коррекционные фронтальные и индивидуальные занятия, направленные на исправление речевых нарушений.

Тесное взаимодействие с врачами- специалистами, с целью оказания медицинской помощи детям с нарушением речи.

Артикуляционная и дыхательная гимнастика, с целью коррекции речевой моторики, по методике А.Н. Стрельниковой. Логоритмика. Психогимнастика и релаксационные упражнения. Массажи и логомассажи. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

3. Использование в коррекционной работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи инновационных технологий.

На протяжении нескольких лет в коррекционной работе с детьми использую технологию В.Ф. Базарного.

Цель: обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Цель Система работы доктора Владимира Базарного позволяет не только сохранить, но и укрепить здоровье детей в образовательном процессе. Она развивает у детей волевое начало, творческое воображение, стойкость к психозомбированию и позволяет снять проблему психофизического переутомления дошкольников.

На логопедических занятиях применяю режим смены динамических поз, т.е. моторно-телесную активность. В соответствии оборудована среда логопедического кабинета, кабинет очень просторный, есть место для игр, занятий и движения детей по всему пространству кабинета. Все занятие строю на смене разных видов деятельности и смене динамических поз. Дети занимаются стоя, или в динамике. За столом дети работают, если этого требует задание, не более 7-10 минут. Не имея возможности использовать «конторки», рекомендованные В.Ф. Базарновым, мы использует столы, строго подобранные по росту ребенку. Но большая часть деятельности осуществляется детьми стоя.

Позвоночник дошкольника еще не готов к длительному сидению. Для того, чтобы укрепить позвоночный столб, мышцы спины, использую на занятиях сенсорный крест (по В.Ф. Базарному). В кабинете роль сенсорного креста выполняет подвешенный к потолку самолет, дети встают на носочки и тянуться вверх, к самолету, чтобы снять картинку (например, картинку- отгадку к загадке, карточку с текстом, серийные сюжетные картинки и т.д.)

Физкультминутки подбираю таким образом, чтобы в них были включены профилактические упражнения на коррекцию осанки, на развитие координации движений. При проведении физкультминуток использую всю площадь группового помещения, не ограничиваю пространство. Физкультурные и релаксационные упражнения провожу не позднее чем, через 10-12 минут от начала занятия.

Технология В.Ф. Базарного подразумевает профилактику шизоидных состояний у детей, охрану их психического здоровья. С этой целью, на занятиях применяю ситуативное моделирование совместной деятельности. Использую экологическое панно, коврограф, фланелеграф, с целью предоставления возможности ребенку самому действовать, составлять, выкладывать, снимать, прикреплять определенные фигуры, предметы в соответствии с темой занятия. Снимая или прикрепляя яркую картинку (предмет), ребенок выполняет определенное задание.

С целью укрепления психического здоровья, профилактики переутомления, считаю важным создавать на каждом занятии постоянную мотивацию и развивать познавательный интерес ребенка. Здесь мне помогает интеграция нескольких образовательных технологий: игровой, ИКТ (использование мультимедийных презентации и игр), и личностно-ориетированной технологии.

С целью охраны зрения у детей стараюсь так же опираться на технологию В.Ф. Базарного. Прием поиска предметов (букв, символов) по всей группе помогает развить у детей дальнее зрение (а не плоскостное, узкоформатное), использование офтальмотренажера В.Ф.Базарного на индивидуальных занятиях укрепляет глазные мышцы. Хорошо помогают укреплять глазную мышцу и передвигающиеся предметы на леске.

Базарный рекомендовал как можно больше использовать ручной труд, конструктивное рукотворчество. У детей с дизартрией очень слабо развита мелкая моторика. Когда дети с таким диагнозом приходят в школу, им очень трудно овладеть навыком письма, поэтому в логопедических группах мы уделяем большое внимание развитию мелкой моторики через ручной труд, пальчиковые игры и пальчиковые пробы, через действия с мелкими предметами, шнуровками, штриховками.

4. Повышение культуры здоровья у воспитанников. В перспективном плане работы представлены лексические темы «Моё здоровье», «Спорт», «Олимпиада в России», «Спортсмены нашей области», «Моё тело, мой организм»

Использование данной технологии на логопедических занятиях, дает **следующие результаты:**

- Снижение показателей нарушения осанки, отсутствие симптома «вялой осанки»
- Снижение процента детей, выпускаемых из детского сада с нарушением зрения.
- Дети с дизартрией имеют хорошие показатели в развитии мелкой моторики и артикуляционного праксиса.
- Нет переутомления на занятиях, интерес детей прослеживается на протяжении всего занятия.
- Хороший уровень усвоения программы детьми группы компенсирующей направленности, о чем свидетельствуют показатели мониторинга при выпуске детей в школу.
- Более легкая адаптация детей с чистым звукопроизношением к школьному обучению и более высокий потенциал к социализации в обществе.
- Снижение уровня заболеваемости детей, посещающих группу компенсирующей направленности.
- Возрастание процента детей и родителей, информированных о здоровье, стремящихся, улучшить его показатели.

Список используемых источников

1. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

2. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М., 2006.

3. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

4. Базарный, В.Ф. Здравоохранительная система. 1980г

5. Базарный, В. Ф. Зрение у детей. Проблемы развития. — Новосибирск: Наука, 1991.

6. Базарный, В.Ф. Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса. — Сергиев Посад, 1995.

7. Базарный, В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. — Сергиев Посад, 1995.

8. Базарный, В.Ф. Повышение эффективности становления психомоторных функций в процессе развития и обучения детей с помощью произвольных ритмов телесных усилий. — Сергиев Посад, 1996.

9. Базарный, В. Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся. — Сергиев Посад, 1995.

Алещенко Е.С.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

Ум ребенка находится
на его пальцах
В.А.Сухомлинский

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, – одна из задач, решение которой стоит перед педагогами, работающими по ФГОС. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа - одна из приоритетных в работе детского сада, в реализации которой используются здоровьесберегающие технологии.

Одним из элементов здоровьесберегающих технологий являются кинезиологические упражнения – это комплекс движенийпозволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти, восприятия и внимания, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, способствуют положительному эмоциональному настрою и снятию напряжения, повышают способность к произвольному контролю.

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей через определенные двигательные упражнения, является универсальным методом. Такие упражнения способствуют появлению новых нейронных связей и улучшают работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Ученые утверждают, что оба полушария головного мозга могут эффективно развиваться через специальные действия - кинезиологические упражнения. Синхронизируя работу полушарий, тем самым улучшает мыслительную деятельность, способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. Развитие интеллекта и логическое мышление у детей могут искажаться из-за нарушения межполушарной передачи информации. По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Кинезиологические упражнения бывают следующих видов:

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные

движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Эти упражнения способствуют: восстановлению работоспособности и продуктивности; реализации своего внутреннего потенциала; повышению точности выполнения действий; расширению поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело; формированию уверенности при публичных выступлениях, собеседованиях, переговорах, экзаменах; осознанию собственной значимости; развитию творческих способностей, спортивных навыков; умению найти путь к радостному, легкому и творческому учению; улучшению работы долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формированию абстрактного мышления; интеграции системы «тело – интеллект», гармонизации работы левого и правого полушарий; улучшению равновесия и координации; развитию более ясного и позитивного мышления.

Для результативности кинезиологических упражнений следует учитывать условия проведения: занятия можно проводить в любое время; ежедневно, без пропусков – важна система занятий; занятия проводятся в доброжелательной обстановке; требуется точное выполнение движений и приемов; упражнения проводятся стоя или сидя за столом; если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой; продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день; каждое упражнение выполняются по 1 – 2 минуте; упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.

Все упражнения целесообразно проводить с использованием музыкального сопровождения. Спокойная, мелодичная музыка создает определенный настрой у детей. Она успокаивает, направляет на ритмичность выполнения упражнений в соответствии с изменениями в мелодии.

Упражнение «Ухо – нос»

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

Упражнение «Змейка»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Кулак-ребро-ладонь»

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро-ладонь).

Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников.

I. Растяжки

1. «Снеговик»

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

2. «Дерево»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

3. «Тряпичная кукла и солдат»

Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

4. «Сорви яблоки»

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

II. Дыхательные упражнения

1. «Свеча»

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с.

1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох;

2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Ныряльщик»

Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик»

Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

III. Телесные упражнения

1. «Перекрестное марширование»

Любим мы маршировать,

Руки, ноги поднимать.

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

2. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

3. «Паровозик»

Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. «Робот»

Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

5. «Колено – локоть».

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

6. «Крюки». Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

VI. Упражнения на релаксацию

1. «Дирижер»

Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком… Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2.Релаксация «Ковер-самолет»

Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка.

Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают… Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет

начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

V. Глазодвигательные упражнения

1. «Взгляд влево вверх»

Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх подуглов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. «Горизонтальная восьмерка»

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3. «Слон»

Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

4. «Глаз – путешественник»

Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный воспитателем.

5. «Глазки»

Чтобы зоркость не терять,
Нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды (6 раз).

В результате применения кинезиологической гимнастики для мозга, дети становятся более активными и уверенными в своих силах и возможностях. Улучшаются графические навыки и зрительно - моторные координации детей, формируется произвольность, улучшаются процессы памяти и мышления. Дети становятся более активными, инициативными, способными к принятию самостоятельного решения. При наименьших затратах достигается динамика в развитии интеллектуальных способностей через движение.

Кинезиологические упражнения можно выполнять и взрослым, и детям, они бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в определенный момент сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

Список используемых источников

1. Сиротюк, А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
2. Сиротюк, А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: Аркти, 2008. – 60 с.
3. Сиротюк, А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 41с.

Бабкина Н.П.

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В УСЛОВИЯХ ФГОС ДО

Аннотация: *Сказкотерапия - терапия жизненными историями, окрашенная сказочной атмосферой, в которой может оказаться любой ребенок, ощутить себя в атмосфере сказки, раскрыть свой потенциал, нереализованные желания и мечты, а главное - возникает ощущение защищенности и вкус тайны. Сказка, живет в каждом человеке и способна развивать сокровища его души.*

Ключевые слова: *сказкотерапия, сказка медитативная, дидактическая, психокоррекционная, психотерапевтическая, художественная, диагностическая.*

Современные дети сильно привязаны к гаджетам и становятся малоподвижными, тревожными и порой агрессивными. Родители в силу своей занятости очень мало времени проводят с детьми на прогулке, от этого двигательная активность детей снижается. Красивая, но чаще всего неудобная обувь способствует развитию плоскостопия, искривлению позвоночника.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества. Основная цель работы ДОУ– развитие физических, умственных, социально-коммуникативных и психолого-эмоциональных способностей детей дошкольного возраста.

В связи с этим решила я включить физкультурно-оздоровительную работу интересную здоровьесберегающую технологию - сказкотеропия, доступную и приемлемую для детей младшего дошкольного возраста.

На рубеже 60-70-х годов XX века появился уникальный метод работы с внутренним миром ребенка – сказкотерапия, разработанный М. Эриксоном.

Сказкотерапия – один из видов здоровьесберегающих технологий, позволяющий ненавящево воздействовать на здоровье и эмоции ребенка.

Цель сказкотерапии - активизация творческого созидающего начала, раскрытие глубин собственного внутреннего мира, развитие его самосознания.

Сказкотерапия развивает самосознание ребёнка и обеспечивает контакт, как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире. Принципы «Сказкотерапии» заключаются в знакомстве ребёнка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выводов из различных ситуаций, обмене жизненном опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое. В процессе

каждого занятия по сказкотерапии можно дополнительно решать определенные задачи. Например, отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, расширение эмоционально - поведенческих реакций, где на примерах сказочных героев дети учатся разбираться в людских характерах.

Для детей своей второй младшей группы создала благоприятные условия для реализации данной технологии, пополнила развивающую предметно-пространственную среду. Мною были изготовлены из разнообразного материала разные маски, театр на палочках, эмблемы с ленточками с изображением сказочных персонажей, дорожки здоровья (направленныена координацию движения). Разработала 3 комплекса утренней гимнастики на основе русских народных сказок «Репка», «Маша и медведь». Все ребята выполняют упражнения с удовольствием и радостью, ведь именно сказка и сказочные герои могут мотивировать ребят на выполнение тех или иных упражнений. Сказка раскрепощает и погружаясь в волшебный мир, ребенок становится более отзывчивым, ответственным, добрым, смелым. Ребята надевают маски, вешают эмблемы с изображением сказочных персонажей и с удовольствием выполняют упражнения, представляя, что они герои той или иной сказки.

В своей работе в МБДОУ д/с «Лукоморье», с/п «Родничок» с детьми я использую элементы сказкотерапии, учитывая их возрастные особенности.

В атмосфере сказки дети раскрепощаются, становятся более открытыми к восприятию действительности, проявляют большую заинтересованность в выполнении различных заданий. Через использование сказки, её сюжетных линий мы можем решать многие коррекционные задачи, такие как: снижение чрезмерной двигательной активности, нормализация эмоционального и речевого состояния ребенка, избавление от собственных страхов.

Различают следующие виды сказок:

- Медитативные (для снятия психоэмоционального напряжения), дети рисуют, сочиняют, играют, слушают звуки природы, лежат на ковре и мечтают – воображают – “колдуют”.

• Дидактические (в форме учебного задания, т. е. ребенку повествуют о новых понятиях (дом, природа, семья, правила поведения в обществе).

• Психотерапевтические (для лечения души, с образом главного героя “Я”, доброго волшебника), дети рисуют иллюстрации, изготавливают кукол и ставят спектакли.

• Художественные (авторские истории, мудрые древние сказки, т.е. знакомство ребенка с эстетическими принципами, традициями человечества).

• Психокоррекционные (для мягкого влияния на поведение ребенка), читаем проблемную сказку не обсуждая, даем возможность побыть ребенку наедине с самим собой и подумать. Создавая психокоррекционные сказки, важно знать скрытую причину «плохого» поведения. Обычно их пять.

Ребенок ведет себя плохо, если:

- Он желает властвовать над ситуацией, взрослым, сверстниками. В этой сказке основная мысль будет о том, что хороший «предводитель» прежде всего, заботиться о своих друзьях.

- Он желает привлечь к себе внимание. В этом случае в коррекционной сказке будут предложены положительные способы привлечения внимания.

- Ему страшно, тревожно, он желает избежать неудачи. В этом случае герои коррекционной сказки оказывают главному герою поддержку и предлагают способы преодоления страха.

- Он желает за что-то отомстить взрослому. При этом в сказке есть указание на искаженное видение героем проблемы и правильная модель поведения.

- У него не сформировано чувство меры. В этом случае психокоррекционная сказка может довести ситуацию до абсурда, показывая последствия поступков героя, и оставляя выбор стиля поведения за ним («Нехочуха», «Золотая антилопа», «Горшочек каши» и др.).

• Диагностические (в случае, ели ребенок выбрал себе любимую сказку и героя, то в данном контексте герой является прообразом самого ребенка, каким бы он хотел быть).

Для детей 3-4 лет рекомендуют делать главными героями сказок игрушки, маленьких человечков и животных.

Начиная с 5 лет – фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки.

В сказке всегда. Добро побеждает Зло! Сказка близка ребенку по мироощущению, ведь у него эмоционально-чувственное восприятие мира. А сказка и не учит напрямую. В ней есть только волшебные образы, к которым ребенок определяет свои симпатии.

В своей работе с детьми я использую элементы сказкотерапии, учитываю их возрастные особенности. В атмосфере сказки дети раскрепощаются, становятся более открытыми к восприятию действительности, проявляют большую заинтересованность в выполнении различных заданий. Через использование сказки, её сюжетных линий мы можем решать многие коррекционные задачи, такие как: снижение чрезмерной двигательной активности, нормализация эмоционального и речевого состояния ребенка, избавление от собственных страхов. Рекомендую своим коллегам, чтобы они в своей работе с дошкольниками тоже использовали сказкотерапию, потому что даже те дети, которые вначале не включаются в игру, не принимают сказку, все равно испытывают на себе её благоприятное влияние на подсознательном уровне. Ребёнок почерпнет из сказки намного больше, если будет путешествовать по сказочным дорогам, переживать удивительные приключения и превращения, встречаться со сказочными существами. Попадая в сказку, дети легко воспринимают «сказочные законы» – нормы и правила поведения

Таким образом, можно сделать вывод, что каждый из нас может научиться сочинять сказку для детей младшего дошкольного возраста, которая поможет раннему развитию ребёнка, снимет стресс у малыша, а также поможет наладить контакт: мостик понимания и дружбы между обыденным миром взрослых и волшебным миром детей.

Василий Александрович Сухомлинский сказал: «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...».

Список используемых источников

1. Вачков, И.В. Сказкотерапия в работе детского психолога / Современное дошкольное образование. – 2008.- №4.- с.50 – 55.

2. Сакович, Н.А. Практика сказкотерапии / Н. А. Сакович. - Санкт-Петербург: «Речь», 2007. - 214 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству Теория и практика сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева. – Санкт – Петербург: «Златоуст», 1998. – 352 с.

4. Зинкевич – Евстигнеева, Т.Д. Путешествие в страну сказок, практическое пособие / Т.Д. Зинкевич – Евстигнеева. – Санкт – Петербург: «Речь», 2004. - с 12 – 59

5. Карпов, А. «Мудрые зайцы, или как разговаривать с детьми и сочинять для них сказки».

6. Короткова, Л.Д. «Сказкотерапия для дошкольников и младшего школьного возраста: методические рекомендации для педагогической и психологической работы».

Беркалиева Г.Ю.

НЕЙРОИГРЫ И НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЯ ДОУ

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их одухотворенная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы
В.А. Сухомлинский.

Одна из центральных проблем в современной политике нашего государства - проблема здоровьесбережения нации. Но зачастую, в рамках физического воспитания в дошкольной образовательной организации используются традиционные методы и средства, которые не в полной мере удовлетворяют требованиям современного дошкольника.

Перед воспитателями стоит задача по созданию условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья дошкольника, обеспечение его психического и психологического здоровья. Непрерывное движение является потребностью растущего организма и одно-

временно с физическим, в этом возрасте активно происходит психическое развитие ребёнка. И.В. Дубровина определяет «психическое здоровье» как нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а термин «психологическое здоровье» относит к личности в целом, к проявлениям человеческого духа и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского. Именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной.

Современные условия дошкольной образовательной организации требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, быстроты реакции, пространственной и динамической точности движений.А включение в образовательную деятельность, режимные моменты и свободную игру элементов нейроигр и нейроупражнений по межполушарному взаимодействиюотвечает требованиям по формированию и укреплению психического и психологического здоровья дошкольника.

Межполушарное взаимодействие – это особый механизм объединения левого и правого полушария в единую интегративную, целостно работающую систему. Развитие межполушарных связей построено на упражнениях и играх, в ходе которых задействованы оба полушария мозга. Одним из вариантов межполушарного взаимодействия является работа двумя руками одновременно, в процессе чего активизируются оба полушария, и формируется сразу несколько навыков: согласованность движений рук и согласованность движений глаз. А если мы параллельно отрабатываем и правильное произношение звука – то еще и согласованность языка.

Дети развиваются играя, получая удовольствие от взаимодействия друг с другом, стараясь победить, соревнуясь, учитывая на будущее свои ошибки.

Так во время утренней гимнастики использую игровые дыхательные упражнения, игровой массаж и самомассаж с различными предметами.

Во время организации образовательной деятельности, чаще всего, выбираю игры, которые оказывают положительное влияние на формирование мозговых процессов детей, способствует достижению возрастных нормативов в общем развитии.

Во время образовательных занятий познавательного цикла использую следующие нейроигры и упражнения "Геометрические пары", "Точечный трафарет" для создания изображений, упражнения на внимательность путём поиска идентичных фигур с использованием обеих рук, словесные игры с нейродиском «Повтори»

Для переключения внимания и смены деятельности во время занятий применяю различные пальчиковые игры, Су-Джок, «Дыхательный футбол», «Разноцветные резиночки», «Поймай звук», «Тихо-громко». В физминутках: релаксационные и глазодвигательные упражнения. В минуты свободной двигательной активности дети очень любят играть в салочки, жмурки, морские фигуры, колечко, различные виды классиков, резиночки, продень обруч, игры на координацию движений с нейровосьмерками и балансировочными полусферами. В свободном доступе для игр у воспитанников межполушарные доски, нейродиски, конусы «Кидай-лови. Данные игры прекрасно развивают мышление, ловкость, способствуют формированию межполушарного взаимодействий, а также автоматизации коммуникативных и двигательных навыков. Собрана картотека нейроигр, новым оборудованием обогащена предметно-развивающая среда. Работа проводится в рамках разработанной программы дополнительного образования по развитию межполушарного взаимодействия и логического мышления «Нейроум».

Предлагаемые детям задания направлены на развитие двигательных навыков, координацию, двуручную координацию, развитие зрительного анализатора, пространственной ориентировки, графических навыков, повышают скорость работы мозга, объем и качество получаемой и перерабатываемой информации из внешнего мира.

Практический опыт подтверждает высокую результативность нейроигр и нейропсихологических упражнений как инновационной системы поддержания здоровья через игровые упражнения, которые обеспечивают гармоничное межполушарное взаимодействие. Этот метод способствует значительному повышению когнитивных функций: оптимизирует процесс запоминания информации, укрепляет концентрационные навыки детей и облегчает адаптацию при сменах видов деятельности. Нейроигры и нейропсихологические упражнения выступают как эффективное средство снижения стресса и напряженности. Внедрение такой методики в дошкольном образовании, со сто-

роны педагогов и специалистов, способствует формированию оптимальных мозговых процессов у детей. Более того, это положительно сказывается на общем развитии ребенка: обеспечивает соответствие возрастным нормам и способствует сформированнсти мозговых процессов детей.

Список используемых источников

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: учеб. пособие / Под ред. Л.С.Цветковой. - 3-е изд; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2021.
2. Демидкина, М.В. Нейроигры как эффективный инструмент развития младших дошкольников / М.В.Демидкина, Н.В. Залипа. - Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. - 2024.
3. Авдеева, Н., Князева, О., Стеркина, Р. Основы безопасности детей дошкольного возраста, 2009.
4. Развитие межполушарного взаимодействия у детей, ООО «Издательство АСТ» 2003.
5. Трясорукова,Т. П., Эмоциональный интеллект. развитие базовых эмоций, ООО «Феникс» 2020.
6. Праведникова, И.И., Нейропсихология. Игры и упражнения/. -М.: АЙРИСпресс, 2018.

Бурдынова Л.Г.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Забота о здоровье ребёнка – это, прежде всего
забота о гармоничной полноте
всех физических и духовных сил,
и венцом этой гармонии
является радость творчества
В.А.Сухомлинский

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа

жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Сегодня нет необходимости доказывать, что педагог и правильно построенный в условиях здоровьесбережения учебно-воспитательный процесс, способны сохранить и укрепить здоровье учащихся.

В младшем школьном возрасте детям свойственна большая ранимость, повышенная чувствительность к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Поступление в школу – один из критических этапов, сопровождающихся ломкой привычек, сложившихся в дошкольный период воспитания. Длительные и систематические учебные занятия, значительная нагрузка, новые обязанности и требования, уменьшение игровой и двигательной активности – все это представляет для первоклассников большие трудности.

И именно поэтому в последние годы были разработаны и активно внедряются педагогами *«здоровьесберегающие технологии»,* цель которых – сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерии ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:

1. учет возрастных особенностей младших школьников;
2. учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;
3. структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся (вводная часть, основная и заключительная часть урока);
4. осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики **«Не навреди!»**

Работая в школе более 10 лет, проанализировав причины школьных болезней, я пришла к выводу о необходимости решить эти проблемы в области здоровьесбережения комплексно.

В структуре урока, учителями начальной школы применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

1. положительный эмоциональный настрой на уроке;
2. оптимальный темп ведения урока (избежание «скомканности», задержки учащихся в классе после звонка.)
3. подача материала доступным рациональным способом;
4. наглядность;
5. смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
6. физкультминутки, динамические паузы;
7. дифференцированный подход в обучении;
8. групповая работа, работа в парах;
9. игра, игровые моменты
10. самомассаж, точечный массаж;
11. воспитательные моменты на уроке (беседы), т.е. наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, формирование отношения человека к своему здоровью как к ценности
12. санитарно – гигиенические условия;
13. Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности: внешняя мотивация – оценка, похвала, поддержка, соревнование; внутренняя мотивация – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель начальных классов в состоянии сделать для здоровья своих воспитанников больше, чем врач. У учащихся хорошо развита интуиция по отношению к эмоциональному настрою учителя. И с первых минут урока педагогу просто необходимо создать такую атмосферу на уроке, чтобы ребенку было комфортно. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом урока.

1. Психологический настрой на урок.

Урок можно начать со слов учителя: «Улыбнемся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза, наклоните головы на парты». Под тихую музыку дети повторяют за учителем:

– «Я в школе на уроке».

– «Сейчас я начну учиться».

– «Голова мыслит ясно».

– «Я буду внимателен на уроке».

– «У меня хорошее настроение».

– «Я хочу учиться».

– «Я очень хочу учиться» И т. п.

Фразы произносятся 1–2 раза с улыбкой хором или мысленно.

Каждый раз учитель импровизирует варианты «установочных» слов.

После установки на мобилизацию восприятия, памяти, мышления работа на уроке происходит в быстром темпе. Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

С точки развития познавательных процессов у учащихся преобладает непроизвольное внимание. Чаще всего ученик способен сосредоточится лишь на том, что ему интересно, нравится, и задача учителя помочь ему преодолеть неудовлетворенность, незаинтересованность через систему разноуровневых заданий. Большим значением в предупреждении утомления учащихся является четкая организация учебного процесса. Поэтому подача материала должна быть в доступной форме, понятной младшему школьнику, с учетом его возрастных особенностей.

Очень важно, чтобы к началу урока на доске уже были сделаны учителем записи: задания для устного счета, опроса и т.д. Можно сразу указать, в зависимости от степени сложности задания, какой оценке соответствует его выполнение. Зная, какой объем работы ученику нужно выполнить, он может выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что повышает самооценку учащегося и результат его учебной деятельности.

Часто ученик, много раз, слышащий изучаемый термин, понимающий его смысл, не в силах его правильно произнести, что ставит его в неловкое положение перед классом. Здесь поможет хоровое проговаривание целых правил, отдельных выражений, терминов.

Учебный материал всех предметов начальной школы по любой программе предоставляет возможность учителю прямо на уроке формировать у учащихся навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Так на уроках математики я прививаю своим ученикам навыки здорового образа жизни через решение текстовых задач. Их содержание позволяет говорить о целебных свойствах мёда, овощей и фруктов, орехов и ягод. Я рассказываю детям о том, что, употребляя эти продукты, мы обеспечиваем свой организм необходимыми витаминами и тем самым повышаем его способность самостоятельно бороться с некоторыми заболеваниями. Текстовые задачи также дают возможность сообщать детям о положительном воздействии физических упражнений на здоровье каждого человека

Во время решения задач на движение, я говорю им о том, что пешие, лыжные, велосипедные прогулки, а также верховая езда закаляют наш организм и укрепляют здоровье.

Для уроков русского языка я тщательно подбираю упражнения, которые позволяют мне решать не только обучающие задачи, но и задачи сохранения здоровья моих учеников. Я обращаю внимание детей на содержание текстов и предложений, которые напоминают о пользе чистого воздуха, правильного питания и крепкого сна, указывают на то, что человеку необходимо соблюдать режим дня, заниматься спортом, как можно больше общаться с природой, чтобы сохранить и укрепить собственное здоровье.

Прививать ученикам навыки здоровьесбережения мне помогают пословицы, соответствующие данной теме, которые я постоянно использую в своей работе.

Пословицы о здоровье

Русские народные пословицы – кладовая мудрости народа. Они отражают национальные традиции. Хорошо, если бы дети с раннего возраста «впитывали» их и следовали им.

После краткого обсуждения пословицы учитель предлагает повторить её вслух всем вместе.

и правильно списать:

Здоровье всего дороже.

Чистота- залог здоровья.

Здоровье разум дарит.
Кто долго жуёт, тот долго живёт.
С курами ложись, с петухами вставай
Здоровье дороже богатства.
Здоровью цены нет. Здоровья не купишь
Дал бы Бог здоровья, а дней впереди много (а счастье найдем).
Что ни болит, все к сердцу валит. Всякая болезнь к сердцу.
Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
Деньги – медь, одежа – тлен, а здоровье – всего дороже.
Болезнь человека не красит. Болезнь и скотину не красит.
В три погибели согнулся (согнуло).
В чем душа держится? (Т. е. слаб, худ, хил.)

Уроки литературного чтения также дают мне широкие возможности воспитывать у школьников чувство ответственности за своё здоровье и приучать их вести здоровый образ жизни.

Период младшего школьного возраста – это возраст, когда ребенок чувствителен к чужой боли, ищет родства с природой, любит растения и животных, тонко чувствует их красоту. Ребенок по своей природе пытливый исследователь и открыватель мира. При чтении произведений я учу детей воспринимать природу как лечебницу, как источник бодрости, радости и счастья, открывает в литературе чудесный мир в живых красках, ярких и трепетных звуках.

Но наибольшим потенциалом для формирования навыков здоровьесбережения обладает учебный предмет «Окружающий мир». Содержание указанного курса обеспечивает младших школьников полными знаниями об организме человека, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. На уроках окружающего мира закладывается фундамент здоровых привычек и здорового образа жизни.

На уроках окружающего мира мои ученики знакомятся не только со строением и работой нашего организма, но и узнают о влиянии на него отрицательных последствий деятельности человека.

В уроки окружающего мира включаю физкультурно-познавательный компонент. Запоминание нового учебного материала в сочетании с двигательной активностью происходит быстрее. Поскольку игра является величайшей школой социального опыта, та познавательная информация, которую учащиеся получают благодаря игровым приемам и методам, расширяет их кругозор и возбуждает

интерес к познанию вообще и к учебной деятельности. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. На уроках, в зависимости от темы, использовались разнообразные игры.

Часто на уроках русского языка, математики, окружающего мира организуется групповая работа и работа в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Так учащиеся могут видеть лица друг друга; контролировать свою работу и работу ребят, работающих с ним в группе; сотрудничать в процессе совместной работы. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой.

Часто на уроке я применяю игровую технологию. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать, использую нестандартные уроки: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-конкурсы, уроки-путешествия, дидактические игры.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

Большую роль играет оформление урока, т.е. наглядность, используемая на уроке, которая способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес учащихся. В качестве наглядности я активно использую компьютерные технологии. Использование компьютера на уроке повышает интенсивность обучения, усиливает индивидуализацию учебного процесса.

2. Медиапрезентации в школе и здоровьесберегающие технологии

Время стремительно летит вперед, технический прогресс не стоит на месте, школьный учитель не может остаться в стороне, и если есть интересные достижения в области информационных технологий, доступных школе, надо пробовать, применять, совершенствоваться. Компьютер не заменит человеческого общения, зато ему по силам сделать урок ярче. На смену магнитам и кнопкам, иллюстрациям на картоне, мелу на доске приходит изображение на экране – медиапрезентация.

У презентации много достоинств («плюсы»):

- качество иллюстрирования
- оформление урока
- продуманность урока
- четкая организация
- смена кадра – включение непроизвольного внимания
- повышение интереса уч-ся

Презентация – последовательная проекция слайдов на экран. Порядок слайдов предусмотрен логикой построения урока, необходимостью его иллюстрирования. По содержанию презентации условно можно разделить на три группы:

1. иллюстрирование
2. организация
3. самостоятельная творческая работа

Первая группа презентаций используется чаще всего – это презентации, иллюстрирующие рассказ учителя. Именно они призваны снять магниты и кнопки с доски, позволить подобрать необходимые картины, фотографии или схемы в доступном формате. Нет такого школьного предмета, где можно было бы обойтись без наглядного материала, а возможности иллюстрирования с помощью компьютера и медиапроектора весьма высоки. Правда, необходимо помнить, что всякое пассивное созерцание прекрасного школьником не будет эффективным именно потому, что сам ученик пассивен. Для того, чтобы повысить результативность иллюстрирующей презентации, необходимо давать предварительную установку на восприятие с организующим деятельность заданием: заполнить таблицу, составить схему, систематизировать материал.

Особой группой стоят презентации, являющиеся результатом самостоятельной творческой деятельности учащихся. Это мини-проекты учащихся, сопровождающие устный ответ, созданные к конкретному уроку по данной ранее теме. Они могут представлять собой тот же иллюстративный вариант, но инициатива и логика в руках ученика. Это прекрасное средство, обучающее ребенка планировать выступление, развивающее умение публично говорить.

Самой ценной, на мой взгляд, является презентация-организация. В такую презентацию выстраивается сама система конкретного урока или система изучения целой темы от целеполагания

до рефлексии. Здесь возможны и четкая фиксация поставленных промежуточных учебных задач, и результаты их решения, подача материала для анализа и закрепления, и иллюстрирование, и проведение контроля. Рекомендую использовать в такой презентации определенные знаки-символы, фиксирующие внимание учащихся на способе деятельности.

Как всякое новшество, презентация кроме неоспоримых «плюсов» имеет и ряд «минусов», о них нельзя не сказать, их нельзя не учитывать («минусы»):

- нагрузка на зрение
- поток дополнительной информации
- «клиповость»
- оформление презентации
- читаемость/нечитаемость кадра

В презентации все является частью потока информации: цвет фона, смена слайдов, само содержание.

<u>При составлению презентации необходимо учитывать:</u>

1. **Организация**

- зависит от типа урока
- дети должны получить заранее задание и осмысливать материал.
- фиксировать цели и результат.
- использовать символы (вопрос, книга)

2. **Фон** - светлый, лучше в желтой или зеленой гамме, полупрозрачный, единое оформление на всю работу.

3. **Текст - н**а белом фоне жирные буквы крупным шрифтом.

Текста не должно быть много – только необходимое.

4. **Выделение** - должно соответствовать уровню текста, только заголовки цветом, так как текст д.б. жирным шрифтом.

5. **Количество объектов** - не более 4-5 объектов на слайде. Менять расположение объектов от слайда к слайду.

6. **Анимация** - по необходимости.

Чем меньше летает и вползает, тем меньше нагрузки на глаза

3. Физкультминутка – обязательный элемент здоровьесберегающей организации урока

Проведение физкультминуток (ФМ) – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время ФМ

обеспечивается отдых центральной нервной системы, а также скелетных мышц, испытывающих статическое напряжение из-за длительного сидения за партой.

Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна соответствовать некоторым требованиям:

- включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения
- для проведения ФМ может быть использован специальный комплекс из 3-4 упражнений
- Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой
- продолжительность ФМ 1,5-2 минуты.
- комплексы упражнений должны меняться, иначе они становятся фактором усиления монотонности.

Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу физкультминутки, примерно через 10-15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. В 1-м классе рекомендованы 2-3 физкультминутки, во 2-4-м классах – 1-2 физкультминутки. Длительность их приведения 3-5 минут. Комплекс физкультминуток состоит из 7-9 упражнений.

Физкультминутки я провожу, учитывая специфику предмета, зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность.

<u>В состав упражнений для физкультминуток я включаю:</u>

- упражнения по формированию осанки;
- укреплению зрения,
- укрепления мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- упражнения на ковре,
- релаксационные упражнения для мимики лица,

- потягивание,
- массаж области груди, лица, рук, ног,
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.

При выборе вида физкультминутки к уроку, учитываю преобладающею деятельность обучающихся.

Преобладающий вид деятельности на уроке – *письмо.*

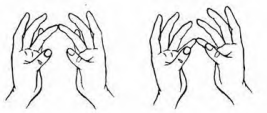
В процессе письма школьник, как правило, пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Поэтому рекомендуются:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

Пальчиковая гимнастика

Рука является вышедшим наружу мозгом
И.Кант

Пальчиковые игры могут помочь:



- Подготовить руку к письму;
- Развить внимание, терпение;
- Стимулировать фантазию;
- Активизировать работу мозга;
- Научиться управлять своим телом.

Преобладающий вид деятельности на уроке – *чтение.*

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока и использовать гимнастику для глаз.

Зрительная гимнастика помогает:

- Снять физическую и психоэмоциональную напряжённость;
- Тренировать вестибулярный аппарат;
- Развить зрительную координацию;
- Укреплять глазные мышцы;
- Развить зоркость и внимательность;
- Улучшить зрение.

По словам психоаналитиков, если гимнастику для глаз проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Преобладающий вид деятельности на уроке *– слушание и говорение*.

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют гимнастику для слуха.

Точечный массаж помогает**:**

- Проводить профилактику простудных заболеваний;
- Закаливание детей;
- Научить детей расслабляться, освобождаться от стрессов, перенапряжения;
- Обучить навыкам проведения точечного массажа.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

4. Релаксация на уроках.

Релаксация – это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения.

Цель релаксации — снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы, заинтересованность чем- либо необычным, новым, небольшие по объёму презентации с музыкальным сопровождением.

Следует помнить о том, что при проведении релаксации не нужно ставить цель перед учениками запомнить языковой материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения

5. Организация двигательных перемен в школе.

Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Помимо развития физической активности детей, двигательные перемены должны способствовать сохранению психического здоровья детей.

Заключение

Изложенная выше разработка показывает, что внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволило мне добиться положительных изменений в состоянии здоровья моих учеников. В 1 классе - за учебный год переболело простудными заболеваниями около 80%, то к концу 4-го класса процент заболевших снизился до 40%.

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Список используемых источников

1. Амосов, М.В. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегаюие образовательные технологии в работе учителя и школы - М.: АРКТИ, 2003.
2. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников. – М., 1983.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы// Педагогика. Психология. Управление. – М.: «ВАКО»,2011.
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер// Педагогика. Психология. Управление. – М.: «ВАКО»,2010.

5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения./ Под редакцией М.М. Безруких, В.Д.Сонькина. – М.,2010.

6. Подвижные игры 1-4 классы.// Мозаика детского отдыха.- М.: «ВАКО»,2007.

7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2012.

8. Тукачёва, С.И. Физкультминутки. Волгоград: Учитель. 2005.

9. Чупраха, И.В., Пужаева, Е.З. Здоровьесберегающие технологии

Галай А. - студентка,
Текушина Е. Е. - руководитель

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.
Ж.Ж. Руссо

Здоровье – первая и основная потребность любого человека.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них воспитательно-образовательного процесса. В Федеральном государственном образовательном стандарте одна из основных задач - охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Встает вопрос: “Как построить учебный процесс, выстроить образовательную среду так, чтобы сохранить здоровье ребенка?”.

Мы считаем, что используемые в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии, могут и должны обеспечить решение задачи поддержки и укрепления здоровья дошкольников. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В двигательной деятельности дети активно воспринимают новые предметы, их свойства.

Математика – серьезная и сложная наука, особенно для детей дошкольного возраста. В настоящее время педагоги дошкольных организаций используют различные варианты организации обучения детей математике с применением здоровьесберегающих технологий. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий помогает повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, формировать у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей

Организуя с детьми НОД по формированию элементарных математических представлений у дошкольников необходимо придерживаться рекомендованного программой и САНПИНОМ времени продолжительности занятия. В средине образовательной деятельности обязательно проведение физкультминутки. Они являются обязательной составной частью образовательной деятельности. Перерывы между образовательной деятельностью должны составлять не менее 10 минут. Нод по формированию элементарных математических представлений должна проводится в первой половине дня.

Среди разнообразия физкультурных минуток, выделяются физкультминутки математического характера, которые необходимы, как составляющие любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей. Так как математические знания необходимы ребенку не ради знания, а как важная составляющая личности, включающая умственное, нравственное, эмоциональное *(эстетическое)* и физическое воспитание.

Физкультминутки математического характера – это небольшой комплекс физических упражнений, сопровождаемых стишками

или песенками, направленные на развитие и закрепление математического счета, ориентировки в пространстве, на снятие напряжения и усталости у детей, на поддержания интереса к занятию. Они включаются непосредственно в содержание занятий как одно из средств реализации программных задач. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Их можно проводить с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить оперативную работоспособность детей. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

В физкультминутки обязательно включать гимнастику для глаз (Она способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения). Особое внимание надо уделять профилактике зрительных функций у дошкольников. Простейшие упражнения для глаз служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

Пальчиковую гимнастику проводить индивидуально, либо с подгруппой детей. Так как она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Она полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Подвижные игры способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений нужно стараться соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивать или уменьшать количество повторений.

Кроме подвижных игр, можно использовать на непосредственно образовательной деятельности по ФЭМП в детском саду разнообразные упражнения в основных видах движений: ходьба; бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. В перерывах между занятиями, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут, доступны детям с разным уровнем двигательной активности).

Заниматься математикой можно даже во время прогулки. Самое простое, что можно придумать, это считать определенные встречные предметы. Например, легковые машины, или грузовые, или все машины белого цвета, или всех встречных девочек, или мальчиков. Можно пересчитать этажи домов, а заодно и определить, что выше: *«пятиэтажка или дом в 2 этажа?»*. Проговаривая, например, такие фразы: "Посмотри, здесь стоят две красные машины и две синие. Всего - четыре. В песочнице играют два мальчика

и три девочки. Всего пять детей" мы постепенно осваиваем состав числа. Предложить малышу на прогулке отыскивать "все, чего по два". Это непросто, но интересно. Скорее всего, сначала вы будете делать это сами, но постепенно и ребенок поймет смысл игры и будет вам помогать. Во время прогулки очень удобно знакомиться с понятиями "толстый - тонкий". Предложите малышу сравнить толщину деревьев во дворе: если ствол дерева легко обхватить руками, он тонкий, а если обхватить его не получается — значит, дерево толстое.

В ходе работы с детьми можно использовать различные варианты организации обучения детей математике вместе с физическим развитием:

– наполнение математическим содержанием занятий по физкультуре;

– увеличение двигательной активности детей на занятиях по математике за счет включения в их содержание динамических пауз;

– совмещение физической и умственной нагрузки в ходе физкультурно-математических развлечений.

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

Таким образом, применяя здоровье сберегающие технологии в математическом развитии, дети находятся в движении и через выполнение комплексных заданий постигают математические отношения и свойства объектов окружающего мира, а разнообразная двигательная активность снимает утомление, активизирует память, мышление. Мозг дошкольника получает питание и кислород именно, когда двигается. Движение — это жизнь, развитие.

Список используемых источников

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход.

2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии.

3. Смирнов, Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

Данилова Ю.С.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической 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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий
в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

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

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

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка –технологии, обеспечивающие психическое и соци-

альное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

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

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Список используемых источников

1. Бабанский, Ю.К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.

2. Орехова, В.А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2006. С. 147

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002

4. Горбатова, М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013. С.36.
5. Матвеева, Т.Г. Современные образовательные технологии в ДОУ // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (5). С. 292–295.
6. Николаева, Е.И. Федорук В.И. Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. С. 129.
7. Сафаргулина, Э.И. Виды здороьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). С. 129–132.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011. С. 89. – 274 с.

Дышлюк М.И.,
Агупова И.Д.

РАЗВИТИЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ НА БИЛИНГВАЛЬНЫХ УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА И ФИЗКУЛЬТУРЫ У УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Интерес к теме спорта обусловлен неослабевающим интересом людей к спорту, а также увеличением за последние годы количества спортивных центров по всему миру. Это совпало с большей обеспокоенностью людей собственным здоровьем и необходимостью физической нагрузки. Родители стали чаще отдавать своих детей на разные спортивные секции, не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы с пользой проводить свободное время. Помимо этого, ребенок, занимаясь в секциях, воспитывает в себе спортивный характер, приучается к организованности, учится не сдаваться, ставить цели и достигать их.

На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью жизни общества и оказывает большое влияние на основные ее сферы. Спорт воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей. Помимо профилактики вредных привычек, физическая культура удовлетворяет зрелищные запросы человечества. В XXI веке нет ни одного человека, который бы не занимался физической культурой и спортом, не участвовал в каких-либо состязаниях, эстафетах, флэшмобах. Доказательством всех вышеперечисленных пунктов является то, что интерес к крупнейшим международным соревнованиям, таким как Олимпийские игры, Чемпионаты мира и Европы, Всемирные универсиады неуклонно растет. Занятие спортом решает ряд проблем, которые в XXI веке встали очень остро перед современным обществом: малоподвижность, вредные привычки, девиантное поведение.

В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением, напрямую связанным с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ.Нам, как учителям английского языка, стало интересно, какой вид спорта предпочитают люди в Великобритании, какой является наиболее популярным видом, а к какому проявляют меньший интерес.

Великобритания достаточно спортивная страна. Оттуда родом многие самые современные виды спорта и Олимпийские чемпионы. Спорт в Великобритании играет важную роль в британской культуре. В Соединенном Королевстве зародилось большинство командных видов спорта, и правила многих игр изобрели именно англичане. На сегодняшний день в Великобритании популярны разнообразные виды спорта, которые вовлекают огромное количество участников и зрителей

Как известно, в 1688-1689 гг. в Англии произошел государственный переворот, получивший название «*Славная революция*». Один из результатов переворота - отмена запретов на игры и развлечения. Основой для возрождения игр и состязаний стали сельские

развлечения. Наиболее ярким примером английских сельских развлечений являются Олимпийские игры прокурора Роберта Доувера, проводившиеся в течение более чем 100 лет, начиная с 1604 г. В содержание этих игр входили танцы, борьба, боулинг, кегли, футбол, охота, бег. Следует подчеркнуть экономический аспект состязаний: английская традиция делать ставки на участников или на результат состязаний вовлекала в оборот до нескольких сотен фунтов стерлингов. Это приводило к повышению азарта и зрелищности соревнований. Следствием стало появление профессионалов и упорядочение состязаний путем разработки четких правил. Таким образом, в 20-30-е гг. XVIII в. оформилось новое общественное явление, получившее название «*спорт*» (от французского desport или deport и английского disport, что значило отдых от труда, развлечение).

Футбол– это самая популярная и массовая спортивная игра не только в Великобритании, во всем мире. Игры с мячом были известны с древности исуществовали во многих странах, но правила футбола в современном виде оформились лишь в XIX веке. В 1863 году была создана Футбольная Ассоциация Англии, которая и сформулировала основной свод правил. За основу были взяты правила, существовавшие в престижных частных английских школах, в которых футбол был невероятно популярен. В каждом британском колледже действовали свои правила игры. В 1846 году англичане попытались создать единые правила футбола. Футболисты Кембриджа устроили встречу с другими школами и после восьми часов переговоров приняли так называемые «*Кембриджские правила*». Позднее на основе этого документа были созданы правила Футбольной ассоциации Англии.

Регби – еще один популярный вид футбола в Великобритании. Он возник в 19 веке в Англии, предположительно в частной школе города Регби. Тогда все игры с мячом называли футболом, но правила в разных местах отличались. В городе Регби играли в такой футбол, где можно было касаться мяча рукой. В 1863 году футбол и регби официально разделились. Футбольная ассоциация приняла правила, не допускающие касание мяча. В 1871 году появился Регбийный союз Англии. Тогда же состоялся первый официальный матч. Столетие спустя регби стал распространяться по всему миру, появился чемпионат мира. Как и в футболе, в игре регби соревнуются две ко-

манды, каждая из которых должна попасть мячом в ворота или занести мяч в зачетную зону оппонента. Регби тоже можно назвать одним из излюбленных видов спорта у британцев. Они даже разделяют его на два вида и в каждом проходят свои национальные первенства.

Крикет появился примерно в 16 веке и уже к 18 веку прочно вошел в список национальных игр Великобритании. Долгое время в крикет играли только мужчины, а первые женские команды игроков появились только в 1745 году. Свое название он, предположительно, получил от названия пастушьей палки, которой раньше запирали ворота на пастбище – она называлась cric. Может быть, бита для игры раньше напоминала именно такую палку. Первоначально в крикет играли только молодые крестьяне, но постепенно игра получила массовое распространение. Суть крикета достаточно интересна: это неконтактная командная игра. В каждой из двух команд – по 11 участников, они располагаются по обе стороны поля. В середине поля находится маленькая площадка – питч. По очереди команды отбивают мяч и стараются помешать противникам набрать больше очков. Главная цель – при помощи мяча разрушить калитку команды соперников. В самой Великобритании 18 профессиональных клубов крикета.

Родиной гольфатоже является Великобритания. С происхождением игры в гольф связана легенда о том, как обыкновенный пастух, бродя по прибрежным дюнам, от нечего делать ударил палкой по круглому камню и случайно закатил его в кроличью нору. Потом к нему присоединились друзья, которым понравилась новая забава. Позже камни были заменены гуттаперчевыми мячами, кроличьи норы — лунками, а вместо палок приспособили клюшки.

Сегодня около 2,5 млн. британцев играют в гольф, а в стране насчитывается аж свыше 5 тысяч полей, игра на которых предполагает предварительный заказ. Смысл игры состоит в том, чтобы забросить свой мяч во все девять лунок. И не руками, а клюшкой. Профессиональные поля с 18 лунками. Или игроки договариваются между собой сделать два круга по девять. Лунки помечены яркими флажками. На них - номера лунок. Играющим выдаются карандаши и листочки и в них под номером лунки надо честно записывать: с какого раза вы в нее попали. Играть можно одному, вдвоем, втроем и вчетвером, но не больше.

Считается, что хоккей на траве является одной из древнейших спортивных игр, зародившейся в начале XIX века. Древнейший памятник, относящийся к этой игре – рисунок двух игроков с клюшками, играющих с мячом, найден при раскопках одной из пирамид в Египте. В 1907 году сформировали и утвердили правила игры, которыми пользуются и сейчас. В 1908 году появились команды, целиком состоящие из женщин. Однако наибольшую популярность к данному виду спорта проявляли англичане, создавшие организацию «*GB Hockey*», которая и в наши дни управляет проведением внутреннего чемпионата, а также занимается организацией международных состязаний. В доказательство данной популярности можно отнести победу женской сборной Великобритании на Олимпиаде 2016.

Большинство историков полагают, что подобие тенниса зародилось во Франции в XI веке. Мячи были разного веса и размера, а отбивались ладонью. Первоначально их набивали землей или песком. Поскольку мячи ловили руками, то среди игроков наблюдались травмы. Позже Людовик XI приказал изготавливать их из более щадящих материалов, поэтому какое-то время для этих целей использовали шерсть животных, опилки, траву. Соревнования по теннису занимают большую часть летнего сезона в Великобритании: Уимблдон и «*StellaArtoisChampionships*», турниры «*QueensClub*». Очень известный теннисный турнир — Кубок Дэвиса — проводится с 1900 года, а его основоположником считается студент Гарвардского университета Двайт Дэвис, который решил организовать состязания между Соединенными Штатами Америки и Великобританией. Теннис стал настолько популярен, что англичане изобрели подвид данной игры, «*Сквош*», который проводят в закрытом помещении.

Англичан также по праву считают родоначальниками конного спорта, среди них нет ни одного человека, который не знает, что такое ипподром и тотализатор! Каждый год оборот денежных средств от конных состязаний в Англии составляет более 15 миллиардов долларов. Лучшие школы Великобритании стараются ввести в программу обучения занятия конным спортом параллельно с традиционными дисциплинами. В свою очередь, заметные достижения в спорте являются серьезным аргументом при поступлении в самые желанные университеты Великобритании, такие как Оксфорд, Кембридж и Сент-Эндрюс].

Одним из видов конного спорта является поло, это командная верховая игра с мячом родом с Востока, где зародилась более 1500 лет назад. Выходцы из благородных семейств начинали играть в Итоне и Милфилде, а продолжали в Оксфорде. Верными поклонниками этого спорта были члены Британской королевской семьи, особенно, принц Чарльз, который играл в поло до 57-ми лет, и только травма, полученная при падении с лошади, заставила его оставить это увлечение. На сегодняшний день в Соединенном Королевстве проводятся престижнейшие турниры – Кубок Картье, Кубок Королевы, Открытый чемпионат Англии (Золотой Кубок). Данные турниры получают широкое освещение, а игры Кубка Картье, как правило, проходят под патронажем королевы.

Одним из "отцов" бокса в его современном виде считается Джеймс Фигг, который в 1719 году стал первым чемпионом Англии по боксу. Бокс, считавшийся раньше забавой простолюдинов, обрел популярность в самых широких слоях общества. Так поединки в Амфитеатре Фигга в Оксфорде собирали множество заядлых игроков, и здесь располагался один из первых рингов, который представлял собой круглую площадку среди толпы зрителей. Бокс в Британии постоянно переживает взлеты и падения, однако сегодня он обрел второе рождение. Толчком к этому послужили Олимпийские игры в Лондоне 2012 году, которые принесли английским боксерам множество медалей

В выходные дни британцы выходят в парки и на спортивные площадки, чтобы сыграть в футбол, теннис, бадминтон. Многие жители Великобритании состоят в любительских спортивных клубах. Часто устраиваются соревнования между любителями и профессионалами – это обычная практика.

За развитие спорта в Великобритании отвечает министр образования и наук. Государственный бюджет выделяет довольно крупные средства на создание центров физической культуры, продвижение национальных команд для участия в международных соревнованиях и работу организаций по развитию спорта. Многие компании и частные лица делают пожертвования на развитие британского спорта.

Футбол – не просто английский национальный спорт, а огромная и глубокая часть английской культуры. В каждой бри-

танской школе работает секция футбола, а футбольные поля Великобритании никогда не пустуют. В каждом районе крупных городов и в каждом небольшом городе и даже поселке есть футбольные команды: взрослая и детская. Существует множество стихийно образованных «дворовых» команд, которые настолько хорошо развиты, что имеют свою собственную форму и приглашают на матчи судей.

Большая часть мужского населения Великобритании – заядлые болельщики. Среди мужчин любого возраста принято болеть за какую-нибудь команду. Причем национальный менталитет, основанный на сдержанности и принижении своих достоинств, заставляет большинство болеть за слабые или неудачные команды – конечно, только во время матчей между национальными клубами. Если же это международный турнир, то британцы проявляют единодушный патриотизм.

Почти с любым англичанином можно поддержать интересную беседу о футбольных клубах, правилах игры, знаменательных матчах. Британцы хорошо разбираются в национальном футболе других стран, в том числе в российском футболе: могут назвать несколько крупных клубов, имена самых успешных русских футболистов, результаты России в последних чемпионатах.

Обсуждая популярность спорта на уроках, мы задались вопросом- а какие виды спорта предпочитают российские школьники? Для достижения цели необходимо было решить комплекс задач: изучить возникновение аутентичных английских видов спорта, рассмотреть разнообразие английских видов спорта, изучить заинтересованность российских подростков в тех или иных видах английского спорта. Мы попросили ребят подготовить сообщения о самых популярных видах спорта, и оказалось, что самые распространенные среди подростков виды спорта как раз-таки исконно английские виды. Тогда мы провели опрос- знают ли ребята историю происхождения этих видов спорта.75% опрошенных знали, что самые популярные виды спорта родом из Англии, и объяснили это тем, что самыми интересными и зрелищными являются командные игры.

Для анализа степени заинтересованности спортом среди подростков был проведен опрос учащихся 9-10-х классов МОУ Лицея №3. Выбор обусловлен тем, что учащиеся 11 классов уже не могут

посвятить достаточное количество времени спортивным секциям. В анкете была поставлена задача перед респондентами ответить на следующие вопросы:

- Назовите виды спорта, которыми вы увлекаетесь.

-Среди предложенных вам видов английского спорта укажите предпочитаемые

- Занимаетесь ли вы этими видами спорта.

Всего в опросе участвовал 71 человек.

По результатам исследования были выявлены наиболее популярные исконно английские виды спорта среди учеников нашего лицея.

На вопрос “занимаетесь ли вы спортом” были предоставлены следующие варианты ответов: да, нет.

Процент опрошенных, которые ответили ‘да’ составил 66.7%

Процент опрошенных, которые ответили ‘нет’, составил 33.3%

1) Самым популярным английским видом спорта является- футбол- 38.1% -всех опрошенных

2) Следующий по популярности вид спорта- теннис- 33.3% всех опрошенных

3) Хоккей- 23.8%

4) Гольф- 14.3%

5) Наименее популярными видами спорта оказались: крикет, бокс и регби (4.8%)

Таким образом, наиболее популярными английскими видами спорта среди учащихся 9-10-х классов нашего лицея являются футбол и теннис, а наименее популярными - крикет, бокс и регби.

Популярность футбола трудно игнорировать. О нем говорят в офисах, в пабах, на радиопередачах, в газетах. Прогуливаясь по крупному городу, почти невозможно не заметить реплики футболок клубов, которые носят люди на улицах, и стеллажи с журналами, забитые репортажами о футбольных играх. Футбол стал неизбежным аспектом современной жизни. В настоящее время английские виды спорта известны почти во всем мире. Спорт не только помогает людям сохранять здоровье на высоком уровне, но еще и объединяет людей во всем мире. Чтобы увидеть игру любимой команды, многие готовы ехать в другие города и страны. Это доказывает, что спорт - не только увлечение, но и серьезная часть жизни людей.

Мы предложили ученикам 10-х классов выбрать тему «спорт в моей жизни» как тему итогового проекта. В результате из 100 обучающихся Лицея 17 учащихся выбрали тему «спорт» темой итогового проекта.

Сегодня спорт является одним из самых популярных видов деятельности во всем мире. Спорт помогает людям поддерживать свое здоровье и физическую форму, а также способствует развитию командного духа и социальной интеграции**:** английские виды спорта пользуются высокой популярностью в мире, по сравнению с другими видами спорта, - так как они давно известны, очень интересны, у них понятные правила, и они популярны у различных социальных слоев населения.

Практическая значимость нашей работы состоит в том, что он может быть использован на классных часах, посвященных спорту.

Список используемых источников

1. Бокс в Англии. Электронный ресурс. Режим доступа: http://www.adelanta.info/encyclopaedia/sport/box/
2. Бокс - Спорт в Британии. Электронный ресурс. Режим доступа: https://londonmania.ru/stories/sport-in-britain/boxing
3. Всеобщая история физической культуры и спорта. Электронный ресурс. Режим доступа:https://ebooks.grsu.by/ist_sporta/3-zarozhdenie-i-razvitie-invasporta-i-paralimpijskogo-dvizheniya.htm
4. Гольф - Великобритания. Развлечения и Спорт: Гольф. Электронный ресурс. Режим доступа: https://www.bsigroup.ru/country/gbr/info/gbr_golf/
5. История хоккея на траве с мячом. Когда и где появился. Электронный ресурс. Режим доступа: https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-hokkeya-na-trave.html
6. Конный спорт в частных школах Великобритании. Электронный ресурс. Режим доступа: https://www.mercury-education.com/publication/konnyj-sport-chastnyh-shkolah-velikobritanii/
7. Конный спорт. Чемпионы.Электронный ресурс. Режим доступа:https://coderlessons.com/tutorials/sportivnyi/konnyi/konnyi-sport-chempiony-2

8. Лондон 2012. Электронный ресурс. Режим доступа:http://olimp-history.ru/node/358
9. Обзор самых популярных скачек в Англии. Электронный ресурс. Режим доступа: https://favoritnr1.com/223-samye-populyarnye-skachki-v-anglii.html

Ефимова Ю.П.,
Хуршудова М.Ш.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Аннотация: *статья рассматриваетиспользование нейроигр в коррекционной работе учителя-дефектолога и учителя коррекционных предметов с детьми младшего школьного возраста, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).*

В статье раскрывается важность нейроигр для развития речевых навыков, когнитивных функций и сенсомоторной координации, что позволяет достигнуть положительной динамики в учебной деятельности ребенка.

Ключевые слова: *межполушарное взаимодействие, нейропсихологические игры и упражнения для детей с ОВЗ.*

Познание человеком окружающего мира происходит благодаря познавательным действиям, то есть через систему способов поиска, исследования и совокупности операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации. Познавательные действия относятся к разным познавательным психическим процессам: восприятию, мышлению, воображению, памяти, вниманию, которые, в свою очередь, обеспечивают определенную сторону познания человеком окружающего мира. Внимание обеспечивает концентрацию на предмете (явлений), устойчивость на них. Восприятие предоставляет сведения о внешних качествах предмета, явления, создает образы. Память сохраняет эти образы, позволяет использовать их в труде, обучении. Мышление и воображение анализируют то, что получено в восприятии и сохранено памятью, позволяют исследовать внутренние качества предметов (явлений), изучать их

свойства, отношения, выявить закономерности, преобразовать на основе их действительность.

Одной из актуальных проблем современного образования остается проблема повышения эффективности коррекционно-образовательного процесса при организации обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Ее решение предполагает совершенствование методов и форм обучения, поиск новых, более эффективных путей формирования универсальных учебных действий, которые учитывали бы реальные возможности обучающихся и условия, в которых протекает их образовательная деятельность. С каждым годом увеличивается количество детей с различными нарушениями развития.

Такие дети не могут концентрироваться на содержании урока.

• Для них характерна неприемлемая реакция на отвлекающие факторы.

• Не способны контролировать эмоции.

• Часто отвлекаются.

• Неспособны самостоятельно выстроить и выполнить программу действий.

• Испытывают трудности с подготовкой к проверочным работам.

• Испытывают трудности при соблюдении временных ограничений.

В общеобразовательных школах оказываются школьники «с парциальным нарушением развития, которые ранее учились в специальных школах». При помещении ребенка с ОВЗ в общеобразовательный класс необходимо учитывать вероятность возникновения трудностей, в результате которых обучение ребенка становится неэффективным.

Особенность нашей школы МКОУ «Средняя школа №3 г.о.г. Михайловка Волгоградской области» является применение нейрокоррекционной работы, что она должна предшествовать обучению «особого» ребенка и создавать те базисные системы, те психические структуры, на которых впоследствии и будет строиться обучение. Иначе говоря, нейрокоррекционная работа предполагает не тренировку определенных навыков, а формирование целостной функцио-

нальной системы, которая позволит ребенку самостоятельно овладеть различными умениями. К базисным системам относятся:

- произвольная регуляция и контроль поведения;
- системы пространственных представлений;
- тонкая моторика;
- объем и прочность восприятия и запоминания вербальных и зрительных стимулов;
- навыки логического мышления и коммуникативные умения.

Положительной сторонойнейрокоррекционноговоздействия, обеспечивающее его эффективность, заключено в принципах системности и комплексности. Принцип системности означает направленность программы коррекции не на преодоление отдельного дефекта, а в целом на гармонизацию психического, физического здоровья и личностного ребенка. Принцип комплексности воздействия предполагает сочетание в каждом цикле занятий методов двигательной, когнитивной и эмоционально – личностной коррекции. Все виды методов воздействуют на одни и те же функции (произвольная регуляция, пространственные представления, мозжечковая стимуляция, внимание и память и т.д.). Одна и та же психическая функция одновременно формируется и с помощью двигательных упражнений.

Нейроигры – это различные телесно-ориентированные упражнения, которые позволяют через тело воздействовать на все области головного мозга.

Основная цель нейроигр: подготовка ребенка к школьному обучению путем развития межполушарного взаимодействия через движение. Кому особенно полезны нейроигры:

- детям, которым сложно сосредотачиваться, запоминать материал;
- переключаться с одного вида деятельности на другой;
- у кого есть проблемы с поведением и обучением;
- тревожным детям, которые боятся ошибок;
- чересчур импульсивно реагирующих или слишком медлительным детям.

Использование нейропсихологических игр и упражнений позволяют решать следующие задачи:

- способствовать развитию навыков письма, чтения и счета;

- развить пространственных представлений;
- обучать последовательному выполнению действий;
- развить слуховое и зрительное внимание, воображение, память, речь, восприятие, мышление;
- развить межполушарное взаимодействие;
- зрительно-моторную координацию;
- формируютсясогласованноевзаимодействие рук и ног;
- формирование стойкой мотивации;
- произвольных познавательных интересов;
- оптимизации мышечного тонуса, снятию телесных зажимов;
- оздоровлению организма, мобилизации ресурсов;
- ребенок становится более самостоятельным и уверенным;
- лучше ориентируется в окружающем мире;
- повышается работоспособность.

В своей работе мы с 2022 учебного года начали применять нейропсихологические игры для продуктивной обучаемости детей с ограниченными возможностями здоровья, с применением нейроигр:

- упражнения на разнотипичное согласование движений рук (укажи правой и левой рукой предметы одинаковых цветов, форм и силуэтов.);
- упражнения для развития концентрации, переключаемость внимания «Нейрокубик» (для запоминания цветов, форм, цифр, геометрических фигур);
- «Нейродорожки» для развития межполушарного взаимодействия, пространственных представлений и схемы своего тела;
- Нейротренажер «Балансборд» для мозжечковой стимуляции;
- Нейротренажер «Нейровосьмерка» для развития зрительно-моторной координации;
- Межполушарные доски для развития синхронной работы полушарий головного мозга.
- Нейротренажер «Стаканчики» для развития координации совместного движения левой и правой руки;
- Упражнение «Резиночки» для развития умственного и зрительного внимания, мелкой моторики;

- Нейротренажер «Ладошки» для развития кисти пальцев рук;
- Нейротренажер «Цветные колокольчики» для развития слухового внимания, памяти и реакции;
- Упражнение «Графический диктант» для пространственной ориентации.

В беседах с родителями детей мы советовали родителям использовать данные игры в домашних условия для достижения максимальной результативности.

Были проведены индивидуальные и групповые консультации для родителей: «Что такое – нейроигры?» «Нейропсихологические игры – это просто и весело», мастер-класс для родителей «Зарядка для ума и тела», оформление стенда для родителей папками-передвижками: «нейроигры в повседневной жизни», «Что такое– нейропсихологические игры?».

Основная часть родителей нуждаются в формальной и неформальной поддержке от родных, друзей, образовательного учреждения, нуждаются в общении с другими родителями таких же детей. Многие родители отмечают, что у них нет времени, которое они смогли бы посвятить себе. Поэтому в работе с родителями мы побуждаем их к принятию ими своего ребенка, нахождению с ним способа взаимодействия.

При использовании в своей работе нейроигры не стоит сразу ожидать больших результатов. Начинать тренировки следует с концентрации внимания на одной из функций. Начинать применение нейроигр лучше индивидуально. Нельзя переутомлять и перевозбуждать ребенка, поэтому применение нейроигр должно занимать треть времени от продолжительности общего занятия. Когда ребенок немного привыкнет, можно вводить его в групповые игры.

Если сразу начать заниматься в группе, ребенку сложно сосредоточиться, он смотрит на других детей и копирует их ошибки.

Регулярное использование нейроигр— это эффективный инструмент в работе педагога с детьми с ОВЗ для формирования правильных учебных навыков и достижения произвольного внимания и саморегуляции, что является основой успешногообучения младшего школьника.

Таким образом, нейропсихологические и физические приемы. А также упражнения значительно облегчают работу учителя, делают ее более результативной. И мы считаем, что любой современный специалист должен использовать нейроупражнения в своей работе.

Список используемых источников

1. Ахутина, Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход [Текст]: учеб. пособие / Т. В. Ахутина, Н. М. Пылаева. — СПб.: Питер, 2008. — 320 с.
2. Визель, Т. Г. Основы нейропсихологии [Текст]: учебник для студентов вузов / Т. Г. Визель. — М.: АСТАстрельТранзиткнига, 2017. — 264 с.
3. Кузнецова, Л. В. Основыспециальнойпсихологии [Текст]: учеб. пособие для студ. сред.пед. учеб. заведений / Л. В. Кузнецова; Под ред. Л. В. Кузнецовой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 480 с.
4. Семенович, А. В. Введение в нейропсихологию детского возраста [Текст]: учеб. пособие / А. В. Семенович. — М.: Генезис, 2005. — 319 с.
5. Симерницкая, Э. Г. Нейропсихологическая диагностика и коррекция школьной неуспеваемости [Текст]: учеб. пособие / Э. Г. Симерницкая под ред. Е. Д. Хомской. — М.: МГУ, 1995. — С. 154–160.
6. Семенович, А.В. Введение в нейропсихологию школьного возраста. – М.: Генезис, 2008. -319с.

Железнякова С.В.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ У ДЕТЕЙ С ОВЗ

Согласно ФОП ДО, целью современного образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что у все большего их числа выявляются хронические

заболевания, в том числе тяжелые речевые и психические нарушения, нарушения работы опорно-двигательного аппарата, осанки и плоскостопие. Поэтому многие дети нуждаются в особых инновационных здоровьесберегающих технологиях, учитывающих весь комплекс имеющихся у них соматических, физических и интеллектуальных проблем. Актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ компенсирующего вида обусловлена необходимостью повышения эффективности коррекционной работы с детьми с ОВЗ. Их применение не только способствует сохранению и укреплению здоровья детей с проблемами в развитии, но и повышает адаптивные и компенсаторные возможности детского организма.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1 Динамические паузы
2 Подвижные и спортивные игры
3 Релаксация
4 Пальчиковая гимнастика
5 Гимнастика для глаз
6 Дыхательная гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни:

1 Физкультурные занятия
2 Точечный массаж, самомассаж
3 Проблемно-игровые и коммуникативные игры

Коррекционные технологии:

1 Сказкотерапия
2 Песочная терапия
3 Арт-терапия
4 Музыкотерапия

Работая с детьми с ОВЗ, мы видим, что они имеют низкие уровни развития в следствие психических, речевых и физических особенностей здоровья

Современная модернизация образовательной системы по Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования требует от педагогов внедрения инновационных методов и технологий в работе с детьми любой категории. Работа в нашем структурном подразделении **по сохранению и развитию здоровья ведется по нескольким направлениям:**

1.Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, в соответствии с ФГОС, СаНПиН и особенностями детей, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов)

2.Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

3.Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологичекого сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни)

Цель здоровьесберегающей образовательной технологии в нашей группе - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье ,решение задач здорового образа жизни и безопасного поведения. В работе с детьми ОВЗ мы используем здоровьесберегающие технологии, которые отличаются универсальностью, простотой, безопасностью, и в то же время обладают высокой эффективностью.

Дыхательная гимнастика. Проводится в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физминутках, в проветриваемом помещении. Гимнастика неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет ребенка, даже когда он здоров.

Игры с пособиями. Особое внимание в нашей работе мы уделяем развитию мелкой моторики, задачами которого являются повыше-

ние работоспособности коры головного мозга и развитие активной речи ребенка. Для развития мелкой моторики нами используется пальчиковая гимнастика, игры с природным, бросовым материалом (бассейны из гороха, фасоли и т.п.), а также игры с различными пособиями (шнуровки, мозаики, пазлы и т.д.).

Формирование культурно-гигиенических навыков, закаливание - форма проведения различна: обширное умывание, лёгкий бег из спальни в игровую комнату с разницей температуры в помещениях, ходьба босиком по дорожкам здоровья.

Динамические паузы – используется во время непосредственной образовательной деятельности, по мере утомляемости детей.

Подвижные и спортивные игры - используются на физкультурных занятиях, на прогулке, в групповой комнате. Ежедневно, в связи с особенностями детей, используются лишь элементы спортивных игр.

Релаксация - используется спокойная классическая музыка , звуки природы.

Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика необходима для детей с речевыми дефектами.

Самомассаж точечный массаж проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.

Арт-терапия лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Сюда входит работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. Арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка такие как: красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.)

Сказкотерапия - используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Психогимнастика – снятие эмоционального напряжения. Упражнение детей в умении изображать выразительно и эмоционально отдельные эмоции, движения. Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью; вспыльчивым, замкнутым детям, с неврозами, нарушениями характера, с легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Используется в непосредственно-образовательной деятельности. Мимика тесно связана с артикуляцией. Изображение на лице различных эмоций способствует развитию у ребенка не только мимической, но и артикуляционной моторики.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Использование здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ способствует: повышению работоспособности, выносливости детей; развитию психических процессов; формированию, развитию психических процессов; развитию двигательных умений и навыков; развитию общей и моторики; и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

Список используемых источников

1. Волошина, Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С.114-117.
2. Терновская, С.А., Теплякова, Л.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С.61-65.
3. Чубарова, С., Козловская, Г., Еремеева, В. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. // Развитие личности. -N2.-С.171-187.

Жульева Л.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий. Здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, требующий переоценки всех компонентов педагогического – образовательного и методического – процесса, в центре которого ставится здоровье ребёнка. Все части здоровья нам очень важны. Все виды здоровья нам очень нужны.

Современные здоровьесберегающие технологии разрабатываются для того, чтобы осуществить переход от простого лечения и профилактики болезней к укреплению здоровья как самостоятельно культивируемой ценности.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия

. самостоятельная деятельность детей

- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
- двигательно-оздоровительные физкультминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- оздоровительные процедуры в водной среде.

Ныне существующие здоровьесберегающие образовательные технологии условно можно разделить на три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг – не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности

Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппойежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика (бодрящая) – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурнооздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

2. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – вразличных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Закаливание - важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во всережимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального

настроя; • проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

• сила воздействия и длительность закаливающих процедурувеличивается постепенно.

3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротералия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Самомассаж — это все виды массажа на самом себе. Выполнять его нужно самостоятельно. Если самомассаж выполнять систематически, то улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов. Для развития речевой функции дошкольников, их оздоровления нами разработан комплекс упражнений самомассажа, который успешно применяется в работе с

детьми дошкольного возраста. Он включает в себя нетрадиционные здоровьесберегающие технологии: Су-Джок терапию.

Хотелось бы более подробно остановиться именно на этой здоровьесберегающей технологии. Так как я использую её с 2013 года. Цель су-джок терапии: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья (стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах).

Использование элементов Су-джок в оздоровлении детей содействуют снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус. Стимулируют речевые области в коре головного мозга. Совершенствуют навыки пространственной ориентации, развивают память, внимание.

Су – джок терапию можно включать во все образовательные области. Она хороша тем, что очень разнообразна своим применением; даёт стойкий положительный эффект в оздоровлении детей; стимулирует детей к самопознанию, само оздоровлению и стремлению к здоровому образу жизни.

Но любая форма организации дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, должно привести не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

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

Загороднева Т.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ДОУ

Здоровьесберегающие технологии — это:

- организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;
- качественная характеристика педтехнологий по критерию их действия на здоровье участников педпроцесса;
- технологическая база здоровьесберегающей педагогики.

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

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
2. Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
3. Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

- Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);
- Спортивные и подвижные игры;
- Тренажеры, контрастная дорожка.

II. Технологии обучения ЗОЖ.

- Физкультурные занятия;
- Гимнастика после сна;
- Точечный массаж;
- Бассейн;
- Спортивные праздники, развлечения;

- СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);
- День здоровья.

III. Технологии музыкального воздействия.

- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия.

IV. Технология коррекции поведения.

Педагог, ощущающий себя стражем здоровья детей, который воспитывает культуру здоровья детей и их родителей, сам должен быть здоровым, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, уметь оценивать объективно свои недостатки и достоинства, связанные с профессией. Он должен составить план по самокоррекции и начать его осуществлять.

Чтобы реализовать обогащенное физическое развитие и оздоровление детей в ДОУ применяются нетрадиционные приемы.

В каждой группе должен быть оборудован "Уголок здоровья". В нем должны находиться традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками:

- "Сухой аквариум". Он способствует снятию напряжения и усталости, расслабляет мышцы плечевого пояса.
- Пробковый коврик. Ходьба по такому коврику делает массаж стоп ног.
- Вертушки, султанчики. Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем.
- Массажеры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массажируя которые можно воздействовать на разные точки организма.
- Коврики и веревки с узелками. Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений.

Оздоровительную гимнастику нужно проводить ежедневно после сна, босиком под музыку.

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;

- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Список используемых источников

1. Жигалева, А.Н. «Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании», Воспитатель ДОУ-2017, №8 страница 13-20.

2. Иванова, Л.А., Казакова, Щ.Ф., Гавриш, Г.И. «Реализация здоровьесберегающей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности», Олимпус -2015г, №1, страница 123-128.

Исаева А.П.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

Общеизвестно, чтоздоровьесбережение– одно из приоритетных направлений современной педагогики. Этим объясняется интенсивный поиск форм и методов воспитания ценностного отношения к здоровью в сознании подростка. Системный подход позволяет естественно, органично подготовить ребёнка к жизни.

Педагогические технологии в областиздоровьесбережения, как правило, ориентированы на внеурочные модули: элективные курсы, спецкурсы, факультативы, классные часы, многоуровневые воспитательные проекты и т.д. Однако перегруженность сегодняшнего школьника, активно вовлечённого в дополнительное образование, нередко оборачивается проблемами, на решение которых, собственно, и направлены здоровьесберегающие технологии: усилением интеллектуальной нагрузки, психоэмоциональной усталостью, повышенной утомляемостью ребёнка и, как следствие, снижением его учебной и

социальной мотивации. Это обращает учителя-предметника к поиску возможностей использования здоровьесберегающих технологий именно в процессе урока.

Психолого-педагогическиетехнологииздоровьесбережения

Педагогические технологии в областиздоровьесбережения, как правило, ориентированы на ***внеурочные модули:*** элективные курсы, спецкурсы, факультативы, классные часы, многоуровневые воспитательные проекты и т.д. Однако перегруженность сегодняшнего школьника, активно вовлечённого в дополнительное образование, нередко оборачивается проблемами, на решение которых к активизации самостоятельной познавательной деятельности и т.п.

Создание благоприятного психологического климата на уроке. Пожалуй, одним из важнейших аспектов является именно психологический комфорт школьников во время урока. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого ребенка. С одной стороны, такимобразомрешается задача предупреждения утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка.

Комплексное использование личностно-ориентированных технологий. Среди здоровьесберегающих технологий можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, развивающего обучения, разнообразные игровые технологии, ТРКМ.

Одна из ключевых проблем любого обучения - проблема удержания внимания учащихся. И здесь нам могут помочь **ИКТ**, прежде всего использование компьютера на уроке. Благодаря смене ярких впечатлений от увиденного на экране, внимание учащихся можно удерживать в течение всего урока, при этом то, что происходит на экране, требует ответной реакции ученика, т.е. внимание носит не со-

зерцательный, а мобилизующий характер. В своей практической деятельности я использую, например, грамматические сказки, разного рода презентации, работу с ЦОР. Использование компьютера не только позволяет демонстрировать наглядность, но дает возможность изменять темп урока, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к ученику

В рамках технологии развивающего творческого обучения я предлагаю следующий метод, способствующий развитию воссоздающего воображения снятию напряжения на уроках, психологической разгрузки.

Создание ассоциаций: «Когда я произношу слово, то представляю …». Лучше, конечно, если данная работа будет проводиться письменно, но можно и устно. Тогда ассоциации записываются на доске в виде солнца, цветка и т.п. Результаты не обсуждаются, апросто заслушиваются. Естественно, необходима словесная оценка. Ребятам очень важно услышать об уникальности их ответа, многим достаточно просто услышать: «Хорошо, интересно, необычно». Большим плюсом является именно зачитывание полученного текста. Таким образом можно избавиться от отрицательных эмоций, с которыми ребенок пришел на урок. Но если у ребенка нет желания делиться публично, то настаивать не надо.

Система творческих заданий включает в себя сочинения-миниатюры, дифференцированные задания, составление схем, раскрытие смысла эпиграфа, цитаты, составление характеристик героев, составление вопросов автору (герою), создание своих, оригинальных текстов. Например, составьте анкету литературного героя, изучите две части речи и выпишите общие и особенные признаки, составьте страницу энциклопедии о творчестве писателя, поэта, внедрите героя из одного произведения в другое, поместите героя в необычное место действия, измените финал рассказа.

Приемы работы по ТРКМ

Прием «Знаю – хочу узнать – узнал» — это работа с таблицей. При изучении темы, на стадии вызова, учащимся можно предложить разбиться на пары, посовещаться и заполнить 1 графу таблицы (что я знаю по теме: это могут быть какие-то ассоциации, конкретные исторические сведения, предположения). После изучения темы соотносят

полученную информацию с той, что была у них в начале урока, участсярефлексировать.

Использование приемов **«Верные – неверные утверждения»** и приемов **прогнозирования** поможет развить эту способность у детей и повысить мотивацию к изучению материала.

Подробнее

Для осмысления содержания текста, обнаружения личностного смысла в материале используются приемы **«Чтение с остановками», «Чтение с пометками», «Составление кластера»**.

При **чтении с остановками** чтение текста осуществляется по частям, каждая часть анализируется и делаются прогнозы о дальнейшем содержании. Отвечая на вопросы, дети делают предположения о содержании, рассказывают о своих ассоциациях, чувствах, ожиданиях, о том, что подтвердилось из предположений, а что – нет и объясняют свои ответы. Использование этого приема открывает возможности для прогнозирования, эмпатии, целостного видения произведения.

Приемы устной и письменной рефлексии (**Синквейн**-самая легкая форма стихотворений по алгоритму)

Каким же тогда критериям должен отвечать урок с точки зренияздоровьесбережения?

Критерии здоровьесбережения на уроке, их краткая характеристика и уровни гигиенической рациональности урока представлены в таблице.

Критерии здоровьесбережения	**Характеристика**
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т.д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	Продолжительность деятельности – 3-10 минут. Потом рекомендуется сменить деятельность.

Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа.
Чередование видов преподавания	На усмотрение учителя.
Наличие и место методов, способствующих активизации	Метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, самооценки,взаимооценки.
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения.
Поза учащегося, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы.
Наличие, место, содержание и продолжительность на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель – ученик (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик – ученик (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – враждебность, активность – пассивность, заинтересованность – безразличие).
Эмоциональные разрядкина уроке	Шутка, улыбка, юмористическаяили поучительная картинка, поговорка, афоризм, музыкальная минутка, четверостишие.

Момент наступления утомления и снижения учебной активности	Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности.
Темп окончания урока	Не скомкан. Позитивный настрой на следующие уроки.

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;

во-вторых, общий настрой школы на создание рационального режима и благоприятных условий для воспитания и обучения детей, т. е. на содействие здоровью.

На сегодняшний день состояние педагогов оставляет желать лучшего:

a. Они не могут позволить себе такого отдыха, которого бы хотели;

b. Учитель часто испытывает стресс, он постоянно думает, переживает, прежде всего, за детей, может быть, испытывает психологическую несовместимость в коллективе, в результате кровеносная система расшатывается, сосуды головного мозга сужаются – это ведет в конечном итоге к деградации головного мозга, поэтому учителя должны научитьсяправильнореагировать на сложившуюся ситуацию.

ПРАВИЛА для учителя:

a. научиться правильно, реагировать на сложившуюся ситуацию;

b. не требовать от ребенка чего-то сверхъестественного;

c. позитивный настрой, хорошее настроение;

d. уверенность учителя, спокойствие;

e. научиться быть наблюдателем ситуации.

Список используемых источников

1. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004 год.

2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии. – М., 1998 год.
3. Смирнов, Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005 год.
4. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005.-С.175.

Каблова Т.Н.,
Бакулина Т.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ И РУССКОГО ЯЗЫКА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

В уставе Всемирной организации здравоохранения, здоровье определяется как «Состояние полного физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Результаты изучения состояния здоровья обучающихся колледжа, проводимые различными организациями, говорят о том, что в период обучения основные показатели здоровья студентов снижаются, и поэтому одной из наиболее острых проблем нашего учебного заведения является проблема сохранения здоровья. Основными причинами ухудшения состояния здоровья считают не только недостаток физической активности, особенности питания, общую организацию обучения, неудовлетворительное состояние аудиторий, но и сам учебный процесс, его содержание, способы обучения, формы организации деятельности.

Следовательно, образовательный процесс должен стать таким, чтобы он мог обеспечить сохранение здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Решению этой проблемы способствует внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих техник и технологий. Под здоровьесберегающими образовательными техно-

логиями в широком смысле слова следует понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья обучащихся.

Традиционно уроки математики и русского языка являются одними из сложных для студентов предметов, требующим напряженной работы мозга. «Умственная деятельность всегда ведет к усталости и падению работоспособности. А это влияет на качество усвоения изучаемого материала и вообще на способность воспринимать какую-либо информацию». Затруднения в изучении математики и русского языка часто являются главными причинами психологического дискомфорта, повышения уровня тревожности обучающихся, ведущих к снижению адаптивных возможностей организма, а, следовательно, к снижению качества здоровья.

Каждому преподавателю, очевидно, что разные студенты поразному овладевают знаниями, умениями и навыками. При любой методике обучения, при самой лучшей её организации одни обучающиеся будут продвигаться успешнее, другие с большим трудом и медленнее. Эти различия обусловлены тем, что каждый обучающийся в силу специфических для него условий развития, как внешних, так и внутренних, обладает индивидуальными особенностями. Поэтому основа нашей работы – признание индивидуальности студентов, создание необходимых условий для его развития.

Работу выстраиваем следующим образом:

Проводим диагностики по выявлению уровня тревожности, уровня мотивации.

Выявляем уровень учебных возможностей обучающихся по предметам (математики и русскому языку) , проводим различные тесты на определение уровня обучаемости (по Третьякову П.И.) и дальнейшую работу планируем с учётом индивидуальных возможностей и особенностей учащихся. Для эффективности и качества организации учебной деятельности обучающихся ведем диагностику результатов контроля.

Выстраиваем систему работы по корректировке пробелов в знания обучающихся.

Готовясь к занятиям, всегда помним о том, что для каждого студента урок математики и русского языка должен стать адаптивным, где обучение каждого будет проходить в зоне его ближайшего разви-

тия, где всем будет комфортно, где можно реализовать себя. Для поддержания эмоционального здоровья своих ребят, с первых минут занятия стараемся создать положительный эмоциональный настрой, обстановку доброжелательности. Этому способствуют различные приемы эмоционального воздействия: похвала, юмор, эмоциональная речь преподавателя стимулирование интереса, использование музыкальных и поэтических пауз. В течение всего занятия проводим работу по профилактике стрессов, создаем ситуацию успеха, оказываем педагогическую поддержку, выстраиваем с обучающимися субъект-субъектные отношения, т.е. ставим их в рефлексивную позицию (как ты будешь это делать?). Хорошие результаты даёт работа в парах, в группах, где более «слабый» обучающийся чувствует поддержку товарища.

Для сохранения физического здоровья обучающихся выстраиваем с учётом строгой дозировки учебной нагрузки, с учётом динамичности студентов, их работоспособности, не допускаем однообразия. Смена видов деятельности на занятии должна быть обоснована, т. к. частая смена одной деятельности другой потребует у обучающихся дополнительных адаптационных условий. Исследователями предлагаются такие рекомендации: «В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на занятии». «Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности —10–15 минут. Количество видов преподавания (словесный, наглядный, самостоятельная работа) должно быть не менее трех. Чередование видов преподавания — не позже, чем через 15–20 минут».

Понятно, что студенты способны сосредоточиться лишь на том, что им интересно, нравится, поэтому наша задача – помочь ребятам в процессе обучения преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность, иначе это может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Преподаватель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья обучающихся в норме, повышать устойчивость нервной системы в преодолении трудностей.

При выборе использования методов, форм, педагогических технологий исходим из целей, задач и ожидаемых результатов занятия, а также методического и технического обеспечения. В условиях реализации ФГОС задача системы образования состоит не в передаче объ-

ема знаний, а в том, чтобы научить добывать эти знания, т.е. научить учиться.

Активизируя познавательную деятельность обучающихся, используем проблемное обучение, которое позволяет занимать активную позицию в учебном процессе, не просто усваивать предлагаемый материал, но и самим искать ответы, брать на себя ответственность за результаты своего обучения. Но самоё главное, что важно для сохранения здоровья студентов, проблемное обучение снимает психологическое напряжение (Приложение 2).

Исходя из нашего опыта, осмелимся утверждать, что системное использование игровой технологии в образовательном процессе, даёт положительную динамику его результатов. Игровые задания являются эффективным средством решения заданий при отработке умений и навыков обучающихся, а также при организации контроля знаний, при обобщении и систематизации. Уникальность игры как метода состоит также в том, что он позволяет сделать на занятии доступной и интересной будничную деятельность по усвоению материала. Другой позитивной стороной игры является то, что она является оптимальным инструментом, который комплексно обеспечивает социализацию и адаптацию обучающихся, выполняет функцию стрессового контроля.

Создавая на занятии условия для инициативы обучающихся, побуждая их к самостоятельной работе, эффективной организации своей деятельности, самоконтроля, объективного оценивания полученных результатов, применяем коллективные способы обучения. Очень важным при этом считаем то, что обучающиеся являются не пассивными, а полноправными участниками образовательного процесса. Также ценным в этой технологии считаем, что студенты овладевают приёмами ведения «математического» диалога, грамотного письма и навыками общения. Коллективные способы обучения позволяют решать вопросы дифференцированного подхода в обучении.

Применение ИКТ позволяет снимать перегрузки учебного процесса, проявить самостоятельность и творчество студентов в учебной деятельности.

Наряду с традиционной формой комбинированного занятия используем в работе следующие нетрадиционные формы: урок-лекция, урок-конференция, урок-зачёт, урок-презентация, урок-игра.

При подведении итогов занятия выясняем, что понравилось, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Домашнее задание даем в соответствии с нормами СанПиН, разноуровневые.

Содержание учебного материала, по возможности, используем для пропаганды здорового образа жизни.

Считаем очень важным моментом в правильной организации учебной деятельности – соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, хорошая освещённость, чистота, тепловой режим).

«Терпимость учителя к ученику – основы взаимодействия учителя и ученика» (Рерих).

За годы работы в колледже выработали систему деятельности в работе с неуспевающими обучающимися, не оставляем без внимания ни одного случая неуспеваемости: определяем , носит ли неудовлетворительная оценка случайный или системный характер; выясняем степень заинтересованности к предмету;

Составляем план работы по преодолению отставания;

Подбираем задания для ликвидации пробелов. Необходимо создавать ситуацию предстоящего успеха, замечать каждый положительный результат.

В результате использования инновационных здоровьесберегающих техник и технологий, разнообразных форм проведения занятия по математике и русскому языку в органическом сочетании с традиционными методами и приёмами обучения, добиваемся и не только планируемых результатов образовательного процесса, а самое главное сохраняем здоровье своих студентов.

Крюкова Н.А,
Самсонова О.А,
Белянская Н.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЦЕЛЯХ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя
В.А. Сухомлинский

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее развитие и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей и если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Поэтому внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий в работе с детьми становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств развития.

Одним из путей решения этой проблемы является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровье сохраняющих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Работа по сохранению и укреплению здоровья детей должна осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Цель: повышение эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья детей раннего возраста через активное внедрение здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии - система мер, включающая в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Элементы здоровьесберегающих технологий:

Утренняя гимнастика– это набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса.

Бодрящая гимнастика - набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса сразу после сна.

Гимнастика ортопедическая – комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение плоскостопия.

Пальчиковая гимнастика – комплекс мер, который применяется для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Дыхательная гимнастикаприменяется для укрепления дыхательной мускулатуры детей, в том числе и с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям.

Психогимнастикапомогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями, включает в себя игровые задания и упражнения.

Динамические паузы– пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности.

Массаж и самомассаж– совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, является основой для оздоровления организма.

Релаксация– упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации регулируют настроение и степень психического возбуждения.

Подвижные игры– способствуют устранению замкнутости, появляется умение слушать и слышать речь взрослого, развиваются основные виды движений, выносливость, крупная моторика рук, координация движений, способность концентрировать внимание, память.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая технология имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, у детей формируются положительные мотивации, укрепляется здоровье.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в об-

щении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

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

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

Все рассмотренные выше здоровьесберегающие технологии имеют оздоровительную направленность, являются важным средством сбережения и укрепления детского здоровья. Также они играют большую роль в формировании здоровья, ведь они обеспечивают физическую готовность ребёнка.

От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Список используемых источников

1. Болгина, Т.Л. Охрана здоровья детей дошкольных учреждениях. [Текст], Методическое пособие. Т.Л. Болгина – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112с.

2. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007

3. Журнал дошкольное воспитание
№5\ 2004; №11\2004; №10\ 2005; №3 \2006; №11\2007г.
4. Журнал обруч №1\ 2004; №3\2006; №2\2008.
5. Журнал дошкольная педагогика
№6\2005; №3\2006; №7\2007; №1\2008г.
6. Змановский, Ю.Ф.) Воспитаем детей здоровыми. [Текст], Ю.Ф. Змановский – М.:Медицина, 1989. – 128с.
7. Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009.
8. Крупенчук, О.И. «Ладушки»: Пальчиковые игры для малышей. [Текст], О.И. Крупенчук – Спб.: Издательский Дом «Литера», 2006. – 32с.
9. Крылова, Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .
10. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.
11. Сотникова, В.Н Приложение к обручу «Самые маленькие в детском саду»
12. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры для малышей. [Текст], Е.А. Тимофеева - М.: Издательство
13. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. [Текст], В.Л. Яковлева – М.: Гуманит изд. Центр ВЛОДОС, 2003 – 320с.

Кочетова С.А.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

В группах детского сада созданы все условия для сохранения и укрепления здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных особенностей детей.

Утренний прием, прогулки, экскурсии по территории детского сада положительно влияют на здоровье ребенка и имеют огромное оздоровительное значение.

Утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

Физкультурные занятия. В соответствии с планированием и расписанием ООД проводятся 3 раза в неделю. В ДОУ занятия по дополнительному образованию «Аэробика» направлены на обучение двигательным умениям и навыкам.

Пальчиковая гимнастика. Является одним из видов здоровьесберегающих технологий. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Пальчиковые игры помогают совершенствовать движения рук, развивая психические процессы: произвольное внимание, логическое мышление; слуховое восприятие, память, речь детей; мелкую моторику пальцев, кистей рук.

Дыхательная гимнастика представляет собой систему дыхательных упражнений по укреплению общего здоровья ребенка. Использование дыхательной гимнастики помогает: улучшить работу внутренних органов; активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом; повысить защитные механизмы организма.

Самомассаж - тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов.

Динамические паузы (физкультминутки) - во время занятий, 2-5 мин., в качестве профилактики утомления. Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные игры с физическими упражнениями - ежедневно. Игра помогает: обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение; освоить групповые правила поведения; наладить контакт между взрослыми и детьми; развить ловкость и координацию движений.

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития

Пробуждающая и корригирующая гимнастика. Пробуждение детей после дневного сна требует особого подхода. Представляет собой систему специальных физических упражнений для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы, дают заряд бодрости.

Упражнения для профилактики плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам, гимнастика для стоп с помощью нетрадиционного физкультурного оборудования).

Спортивно-оздоровительный уголок содержит атрибуты, направленные на сохранение и укрепление здоровья, игры на формирование интереса к здоровому образу жизни.

Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровьесберегающих технологий работы являются:

- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

Список используемых источников

1. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Ростов на Дону: Феникс-2004. С 15.
2. Белая, К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. Пособие - М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
3. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н. К. Смирнова. – М.: АПКиПРО, 2003
4. Подольская, И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Издательство Учитель, 2012
5. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез 2002
6. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010

7. Педагогическая валеограмотность. / под редакцией Т.А. Солдатовой. // - Ростовна-Дону-1997. - С 13

Ларичева О.Е.

СКИППИНГ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ И СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Актуальность. Здоровье человека и особенно ребенка – тема достаточно актуальная в нашем детском саду. Перед нами регулярно встает вопрос поиска новых эффективных форм работы с дошкольниками по здоровьесбережению. Хотелось бы представить вашему вниманию одну из таких форм, как технология сохранения и стимулирования здоровья, которая внедрена в нашем детском саду-скиппинг.

Скиппинг – это целое направление фитнеса и официальный вид спорта во многих странах, состоящее в прыжках на скакалке. Название skipping происходит от английского skip – прыгать, подпрыгивать.

Скиппинг – это форма двигательной деятельности доступная всем. Научившись прыгать, пусть даже медленно, упражнение дает организму великолепную нагрузку в выносливости и реализует потребность детей в движении. Кроме этого, скакалка доступна каждому, вне зависимости от возраста, веса и роста ребенка. Скакалка безопасна. Прыгать через нее можно практически всегда и везде, она компактная, не занимает много места.

Используем методическую разработку «Скиппинг**,** как здоровьесберегающая технология и средство активизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста»в соответствии с ФОП ДОна утренней гимнастике, на прогулке, в играх, на детских праздниках и развлечениях, а так же на занятиях физической культуры на свежем воздухе.Занятия состоят из теоретической и практической части. Упражнения со скакалкой полностью соответствуют требованиям ФГОС.

Цель: создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, посредством организации педагогического взаимодействия при обучении элементам скиппинга. исходя из их возрастных особенностей, а также пропаганда здорового образа жизни.

В своей работе мы поставили задачи:

1.Реализовывать потребность детей в двигательной деятельности, обогащать двигательный опыт через различные виды движений.

2.Создавать условия для физической самореализации детей через систему игр, двигательных заданий и упражнений со скакалкой.

3.Развивать психофизические и волевые качества: (выносливость, быстроту реакции, ловкость, целеустремленность, организованность, смелость, инициативность, волю, настойчивость), интерес к самостоятельным занятиям скиппингом.

4.Воспитывать уверенность в своих силах, самоуважение, уважение друг к другу.

При освоении техники работы со скакалкой мы придерживаемся принципа последовательности, переходя от простых двигательных действий к более сложным, а также принципа постепенности.

При организации работы со скакалкой мы используем следующие методы: словесный (название, объяснение); наглядный (правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца – обязательно взрослым); практический (расчленённый показ двигательного действия в медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми).

Как правильно выбрать скакалку. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопой. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек. Не торопитесь обрезать скакалку, если она окажется длинной, ведь ребёнок быстро растёт, можно просто перевязать узел в ручках.

Перед обучением воспитанников старшего дошкольного возраста прыжкам со скакалкой с ними были проведены беседы: «История скакалки», дети очень активно в ней участвовали, беседа «Что такое скиппинг?».

Детям были предложены обучающие ситуации: «В какие игры можно играть со скакалкой», «Разные скакалки для разных игр», «Как

скакалка здоровье укрепляет». Дети с интересом воспринимали новую информацию, задавали вопросы и сами пытались отвечать на вопросы педагогов.

Техника прыжков через скакалку. Начинать обучение нужно с прыжков на месте. Прыгать, не продвигаясь ни вперед, ни назад. Следить, чтобы руки, слегка согнутые в локтях, были расположены по бокам. При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках задерживать нельзя. Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю стопу. На приземление обращать особое внимание. Нужно мягко приземляться на подушечки пальцев и стараться отталкиваться большими пальцами ног. Когда ребенок приземляется обращать внимание на то, чтобы он слегка согнул колени, и никогда высоко не отрывался от пола, достаточно подпрыгнуть на 10 – 20 см. Каждая стопа должна приземляться на одно и тоже место. Не надо выполнять лишних энергичных движений, которые изнуряют организм. В периоды отдыха между прыжками предлагать детям небольшую дыхательную гимнастику, так как ЧСС должна оставаться в «зоне безопасности».

Этапы обучения прыжкам со скакалкой

1 этап – подготовительный.

Предлагаем детям самим вращать скакалку в одной руке вперёд, назад, перешагивать через неё. Добавляем ко всем предыдущим упражнениям прыжки разными способами: на месте (ноги «скрестно», боковые прыжки через лежащую скакалку).

После освоения прыжков через неподвижную скакалку, упражнения проводятся через качающуюся вперед – назад скакалку в период ее приближения к ногам ребенка.

2 этап – основной. Учим перепрыгивать через скакалку вперед-назад удобным для них способом: переступанием с ноги на ногу или прыжком на двух ногах.

Переходим к обучению прыжкам через длинную скакалку. Дети начинают с пробегания под ней в игре «Пробеги – не задень».

3-й этап – закрепительный. Ребенку предлагаем прыжки в более быстром темпе, который определяется скоростью вращения скакалки.

Усложняем действия с длинной вращающейся скакалкой: вбеганием, прыжками и выбеганием. Используя скакалку при проведении НОД по физкультуре, на прогулке, в свободной двигательной деятельности, решается задача увеличения двигательной активности дошкольников. Дети с удовольствием играют в подвижные игры с использованием скакалки.

Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя беседы по техники безопасности при проведении занятий, правила и способы использования скакалки как тренажера. Теоретические занятия, направлены на мотивацию дошкольников регулярно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

Структура каждого отдельного занятия построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их увлечениями, необходимостью регулярной работы с наблюдаемыми объектами, разрядки и восстановления сил.

Упражнения, игры, эстафеты, применяемые при обучении прыжкам на скакалке

1. ***Кистевое вращение.***

Упражнения на развитие кистевого вращения:

– «вертикальные и горизонтальные змейки» – правая (левая) рука вниз, вперед или в сторону; движение кистью – вправо-влево, вверх-вниз или вперед-назад;

– «круги на воде» (песке, в воздухе) – круговые движения кистью вправо-влево;

– «вертолет»- пр. (лев.) рука вверх, горизонтальное вращение над головой вправо-влево;

– «ветерок» – веревочка в двух руках перед собой, вращение вперед-назад;

– «волны» – то же, движение кистей поочередно вверх-вниз;

– «хвостик» – рука вперед или в сторону, согнута в локте, локоть прижат к туловищу; вертикальное вращение вперед-назад.

2. ***Маховые и круговые упражнения для рук.***

При прыжках концы скакалки находятся у основания ладони, большой палец сверху.

Упражнения:

– «качалочка» – ленточка (веревочка) в одной или 2-х руках, махи вперед – назад, вправо – влево, вверх – вниз, скрестно, внизу, вверху, перед собой, за спиной, с чередованием, меняя темп, амплитуду;

– «мельница» – с ленточкой круговые движения рук в разных плоскостях и направлениях, одновременно и поочередно;

– «качалочка со скакалкой» – скакалка в 2-х руках внизу спереди; качаем вперед – назад и по сигналу перешагиваем или перепрыгиваем на двух или «козликом» с одной ноги на две; то же, скакалка сзади;

– «рисуем солнце на стене» – с палочкой (веревочкой или лентой): прямая или согнутая в локтевом суставе рука в сторону, вращение вперед-назад, одновременно, поочередно, разноименно, меняя темп и амплитуду.

Игры на закрепление правильного хвата ручек скакалки:

«Лошадка» – Скакалку надо накинуть на грудь ребенка, а ее свободные концы пропустить через подмышки, получаться «вожжи». Возница держится за ручки скакалки, и они с «лошадкой» весело скачут по дорожке, затем меняются ролями.

«Паровозик» – Инструктор физического воспитания впереди, будет локомотивом, а детишки-вагончики – сзади, ухватившись за длинную скакалку, или у каждого на плечи наброшена скакалка, как в игре «Лошадка», ручки скакалки держит следующий ребенок, образуя одну цепочку. Не забывайте озвучивать громко процесс и весело кричать на всю улицу «пых-пых-пых», «ту – ту».

3. ***Прыжки со скакалкой.***

При обучении детей старшего дошкольного возраста ставится задача – соединение движение рук (вращение скакалки) и прыжка. Научить разным прыжкам со скакалкой короткой и длинной. При систематической работе уже в старшей группе дети хорошо владеют скакалкой. Поэтому в задачу обучения детей подготовительной к школе группы входит повторение всех видов прыжков, предложенных для старшей группы. Прыжки со скакалкой становятся сложнее и многообразнее. Можно вводить упражнения, требующие высокой координации движений, согласованности действий нескольких детей.

Техника прыжков через длинную скакалку подобна технике прыжков через короткую скакалку. Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, затем пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Вбегание производится с небольшого расстояния — 3-4 м, бег равномерный, без ускорения. Скакалка вращается сверху вниз в сторону ребенка. Вбегание осуществляется вслед за скакалкой. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей.

В нашем детском саду мы создаём все условия для игр со скакалкой. Дети с радостью участвуют в эстафетах со скакалкой и в подвижных играх: «Удочка», «Ловишки со скакалкой», «Часы», «Пауки и мухи», «Я знаю пять имён, овощей, фруктов», «Кто первым?», «Кто дальше?».

Соревнования – важный фактор развития личности, волевых качеств, укрепления и закалка характера. Одно из них прыжки со скакалкой на 30 секунд, оценивается количество прыжков. Через соревнование ребенок формирует собственное представление о своих возможностях, приобретает уверенность в своих силах. Формируется ценностное отношение к другим детям и к совместной деятельности, ответственности за общие результаты. Во время этих соревнований дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий.

Предостережения

Правильно подбирайте обувь, которая должна быть легкой и удобной. Для того чтобы избежать растяжения икроножных мышц и связок голеностопа, предлагать детям выполнять специальные упражнения с вращением голеностопного сустава, скручиванием стоп, упражнения на растягивания икроножных мышц, а также упражнения для мышц пальцев ног.

Результаты работы:

– улучшились показатели физического развития детей: общая моторика, двигательные навыки, координация движений, ловкость, силовые качества, мышечный тонус;

– дети познакомились с историей скиппинга и его видами;

– отмечается возросшее желание родителей использовать скакалку в совместной деятельности с детьми;

– появилось увлеченное использование скакалки детьми в группе, на прогулке, в самостоятельной деятельности;

– отмечаются хорошие спортивные показатели работы со скакалкой.

Вывод: результат использования скиппинг-технологии: укрепление здоровья и разностороннее развитие ребенка, повышение работоспособности; развитие и совершенствование психомоторных физических качеств; овладение умением самостоятельно организовывать разнообразные игры, договариваться, распределять роли, играть дружно, выполняя установленные правила игры. Благодаря технологии «Скиппинг» большая часть ребят полюбили, учатся и некоторые дети уже научились прыгать через скакалку.

Прыгайте на здоровье!

Список используемых источников

1. Антонова, Э.Р. Скиппинг прыжки на скакалке. Методические рекомендации. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
2. Бойко, В.В. Подвижные игры. Скиппинг как форма физической рекреации (rope – skipping, Часть 1). – Орел: Госуниверситет – УНПК, 2011. – 94 с.
3. Головкин, В.А. Что такое скиппинг, или какая польза от скакалки? // Школа жизни. – 2015. – №15 – с. 48 – 50 – [Электронный ресурс] https://shkolazhizni.ru/sport/articles/774/ (дата обращения 20. 04. 2019)
4. Ларченко, Л.Ю. Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке / Л.Ю. Ларченко– 2011. URLhttp://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metodicheskierekomendacii-pri-obuchenii-pryzhkam-na-skakalke.
5. Петров, В. Скиппинг – новая форма физических упражнений // Спорт в школе. – 2015. – № 1. – С. 38–39
6. Прищепа, С.А. Прыг-скок, прыг-скок! Прыгать весело, дружок: (как разнообразить подвижные игры) // Дошкольное воспитание. – 2014.- №6.- С.23-28.
7. Флусова, П.С. Этот загадочный скиппинг // Молодой ученый. – 2015. – №19. – С. 56-58.

Липова Т. И.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

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

Современные здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя детского сада играют ключевую роль в создании безопасной и благоприятной среды для развития детей. В свете постоянного обновления и совершенствования образования на современном этапе, воспитатели сегодня активно используют инновационные подходы и методы, направленные на поддержание физического, эмоционального и психического здоровья воспитанников путем тесного взаимодействия всех пяти направлений развития, согласно ФГОС ДО. Ведь первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья совершаются именно в дошкольном учреждении. Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематического подхода дошкольного учреждения к здоровье сбережению детей, оптимальному использованию всех своих материальных, интеллектуальных, творческих ресурсов.

Здоровьесберегающий процесс в дошкольном учреждении организуется и развивается в рамках определенной образовательной системы взаимодействия детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Как и любая педагогическая технология, здоровьесберегающая имеет выраженную этапность, набор профессиональных действий воспитателя на каждом этапе, конкретность и четкость поставленных цели и задач, отбор содержания, форм, способов и приемов реализации данной технологии, и, ко-

нечно, проектирование и предвидение промежуточных и итоговых результатов собственной профессионально педагогической деятельности. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ включают в себя два основных направления оздоровительно – развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы. В настоящее время дошкольное учреждение должно переориентировать свою деятельность в сторону укрепления здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, выработке эффективного комплекса лечебно – профилактических мери средств коррекции психофизического развития в течение всего периода дошкольного детства. Наряду с целенаправленной деятельностью дошкольного образовательного учреждения по здоровьесбережению, хочу выделить основные этапы работы воспитателя.

Это:

1) технология сохранения и стимулирования здоровья;

2) технология обучения здоровому образу жизни;

3) коррекционные технологии.

Стретчинг— это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, также он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Ритмопластика - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин., не раньше, чем через30 минут после приема пищи в форме кружковой работы со среднего возраста.

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

Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и с высокой степенью подвижности. Игры подби-

раются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. В любом подходящем помещении в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, Моцарт), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику, стимулируетречь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободноевремя в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы вцелом. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая – проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. Форма проведения гимнастики зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Важным в деятельности воспитателя является умелое и эффективное обучение воспитанников здоровому образу жизни. Особое внимание мною уделяется основам формирования валеологических знаний дошкольников.

С младшего дошкольного возраста использую такие формы проведения как **НОД, экскурсии, развлечения, театрализованные сказки.** Тематика их разнообразна: «Чудо – человек», «Мои помощ-

ники – кожа, волосы, ногти.», «Мир прекрасный видят глазки», «Красивые зубы – красивая улыбка» и другие. Кроме того, акцент на правильном питании также является частью здоровьесберегающих технологий. Поэтому проведение занятий о здоровье и гигиене, с обучением детей основам правильного питания и пропагандой здоровых привычек, также должно отражаться в ежедневном планировании работы воспитателя.

Игротерапия обогащает участников игры новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Дети учатся анализировать, сравнивать и сопоставлять полученный в игре опыт и делать выводы. Игра, как известно, укрепляет не только физическое, но и психологическое благополучие ребенка, особенно, в условиях адаптационного периода. Для младшего дошкольного возраста успешно применяю такие игры как «Капризная лошадка», «Снеговик», «Злые и добрые кошки», «Сова и зайцы» и другие. Для среднего и старшего дошкольного возраста активно применяю оздоровительную технологию - рисование песком. Рисование происходит и по заданному сюжету, а также по придуманной вместе с детьми истории или сказке. Например, рисуем корабль, который мчится по волнам, чтобы спасти главного героя или рисуем препятствия, маленькие или большие горы, которые должны преодолеть. Взаимодействие с песком успокаивает нервную систему ребенка, развивает мелкую моторику, способствует развитию речи.

Самомассаж как оздоровительная технология для дошкольников представляет собой эффективный и увлекательный способ поддержания физического и эмоционального здоровья детей в возрасте от 3 до 7 лет. Он не только способствует расслаблению, но и развивает у ребенка осознание собственного тела, улучшает их координацию и коммуникацию. Использую самомассаж с музыкальным сопровождением, ведь включение спокойной и расслабляющей музыки поможет создать комфортную атмосферу, способствующую расслаблению и концентрации. Сначала показываю элементы массажа на собственном примере (массаж рук, шеи, стоп), затем прошу повторить эти движения детей. Или можно предложить игру «Мы – маленькие массажисты», в которой предложить детям «помассировать» своего друга, соблюдая правильную технику. Отдельно хотелось бы остановиться на коррекционных технологиях.

Арт-терапия – это уникальный подход, который сочетает в себе элементы искусства и психотерапии. Эта методика позволяет детям выражать свои эмоции, развивать творческие способности и улучшать общее психоэмоциональное состояние. Воспитатели и детские психологи используют арт-терапию, чтобы создать безопасную атмосферу, где малыш может свободно самовыражаться и справляться с внутренними переживаниями. Например, в таком методе арт-терапии как рисование и живопись дети могут выразить свои эмоции, рисуя свои переживания или образы, которые вызывают у них радость или страх. В лепке использование глины или пластилина помогает детям развивать мелкую моторику, а также создавать физические объекты, отражающие их внутренний мир. Мультфильмы и театрализованные игрыпомогают детям исследовать ситуации, которые их волнуют, и находить безопасные способы взаимодействия с окружающим миром.

Музоцветотерапия. Объединив музыку и цвет, мы получаем прекрасное средство для коррекционно – развивающей работы и укрепления психоэмоционального здоровья дошкольников. В НОД по познавательному развитию при рассматривании картины «Ранняя весна» Архипа Куинджи и прослушивании П. И. Чайковского «Сладкая греза», дети выбирали голубой цвет, розовый и желтый (цвета радости, счастья, света). А при рассматривании картиныВиктора Васнецова «Снегурочка» и прослушивании пьесыР. Шумана «Дед Мороз» - синий, белый и голубой (цвет холодной и снежной зимы).

Психогимнастика- уникальный и эффективный метод, который сочетает в себе элементы физической активности и психоэмоционального развития. Она направлена на улучшение общего состояния здоровья детей, формирование навыков саморегуляции, а также гармонизацию психоэмоционального фона. Психогимнастика включает в себя разнообразные двигательные упражнения, игры и техники релаксации, которые способствуют развитию как физических, так и психологических навыков у детей. Включение двигательных игр, например, «Замороженные статуи», «Морская свинка и улитка»), помогают детям развивать моторные навыки, учат работать в команде и следовать правилам. Простые упражнения на релаксацию, такие как «Солнышко» (где дети представляют себе, как солнечные лучи расслабляют их мышцы) помогают снижать физическое и эмоциональное напряжение. Использование методик, таких как «Эмоциональные

выражения», где дети изображают различные эмоции через движение или мимику, помогает распознавать и понимать свои чувства и чувства других. Комбинирование движения с музыкой и танцами (творческое движение) — это отличный способ высвободить энергию и выразить свои эмоции. Дети могут участвовать в импровизированных танцах, создавая собственные движения под заданный ритм. Психогимнастика проводится 1 - 2 раза в неделю со старшего дошкольного возраста по 20 – 30 минут. Не менее важны и технологии, связанные с созданием безопасной образовательной среды. Это включает в себя не только физическую безопасность, но и создание атмосферы доверия и уважения, где каждый ребенок чувствует себя защищенным и услышанным. Воспитатели должны быть обучены выявлять и предотвращать ситуации, которые могут привести к травмам, а также к эмоциональному дискомфорту. В заключение хочется отметить, что современные здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя детского сада включают в себя множество аспектов: от физической активности и правильного питания до психоэмоциональной поддержки и создания безопасной образовательной среды. Совместная работа воспитателей, родителей и специалистов по здоровью позволяет создать гармоничное пространство для роста и развития дошкольника.

Список используемых источников

1. Шахматова, А. Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А. Н. Шахматова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 23 (313). — С. 664-665.
2. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст]: методическое пособие / Л. В. Гаврючина. — Москва: ТЦ Сфера, 2008. — 160 с.
3. Тихомирова, Л. Ф. Деятельность учреждений образования по охране и укреплению здоровья детей [Текст]: учебно-методическое пособие /Л. Ф. Тихомирова. — Ярославль: ИПКРО, 2010. — 112 с
4. Сивцова, А. М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ [Текст] /А. М. Сивцова // Научно-методический журнал «Методист». — 2007. — № 2

Мамонтова А.М.

СТРЕТЧИНГ КАК СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В последнее время, наряду с другими проблемами особенно актуальным является физическое воспитание детей в контексте с ФГОС. Перед образовательными учреждениями стоит сегодня сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

Также перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья и физическому развитию детей.

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Одной из современных здоровьесберегающих технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников является Стретчинг.

Стретчинг (англ. stretching) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий.

Суть стретчинга - реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития дошкольника.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку

мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Цель игрового стретчинга: способствовать укреплению физического и

психического здоровья детей и гармоничного развития личности каждого

ребенка.

Задачи игрового стретчинга:

— Обучение различным видам иммитационных движений игрового стретчинга;

— Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, гибкости, выносливости;

— Укрепление костно–мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма;

— Развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей;

— Формирование у детей к интересу к занятиям и привычки к здоровому образу жизни.

Основное различие между упражнениями стретчинга и обычными физическими упражнениями состоит в том, что последние для своего выполнения требуют большого напряжения, а упражнения стретчинга, наоборот, отказываются от движений, требующих напряжения. Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого, развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Виды стретчинга:

— Статический — выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод.

— Медленный — растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

— Пассивный — упражнения на растяжку тех или иных частей тела помогает выполнить партнер, а сам выполняющий находится в покое.

— Динамический — плавный переход от одного упражнения к другому

— Баллистический — это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

Значение игрового стретчинга:

- увеличивается подвижность суставов;
- мышцы становятся более эластичными и гибкими;
- повышается общая двигательная активность;
- упражнения направлены на формирование правильной осанки;
- воспитываются выносливость и старательность.

Структура занятий обусловлена возрастными закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка во время физических нагрузок, а также с учётом требовании физиологии и гигиены физических упражнений. Каждое занятие состоит из трёх частей.

В первой (вводной) части занятия проходит разогрев мышц, подготовка организма к работе. Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

Вводная часть длится: в младших группах 2-4 минуты, в средней — 3-5 минут, в старшей — 4-6 минут.

Основная часть длится: у младших групп — 15 минут, у средних и старших — 20 минут

В ней переходим к стретчингу.

Заключительная часть длится: в младшей группе 5-10 минут, в средней — 4-6 минут, в старшей и подготовительной — 4-6 минут.

В данной части занятия решается задача восстановления организма после физических нагрузок, и релаксационное упражнение на расслабление всего тела.

Примеры упражнений игрового стретчинга:

- **Упражнение «Деревце».**

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

- **Упражнение «Дуб».**

И. п. - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

- **Упражнение «Звездочка».**

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

- **Упражнение «Солнышко».**

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

- **Упражнение «Веточка».**

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

- **Упражнение «Цапля».**

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

- **Упражнение «Кошечка».**

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Технология игровой стретчинга:

— вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их;

— гарантирует детям правильное развитие систем организма;

— является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия;

— прививает коммуникативные навыки;

— формирует привычку здорового образа жизни.

Следует помнить также **основные принципы** выполнения упражнений игрового стретчинга:

— Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

— Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе. Например: «Деревце», «Сорванный цветок», «Звезда».

— Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

— Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

— Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

— Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять. Для этого перед разучиванием упражнения объясняем детям для укрепления, каких мышц данное упражнение.

Основные **правила стретчинга**, которые педагог должен выполнить в течение всего занятия:

- разогрев перед упражнениями;

- медленное и плавное выполнение упражнений;

- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;

- спокойное дыхание;

- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Элементы игрового стретчинга можно использовать также на утренней гимнастике. Под музыкальное сопровождение.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

Таким образом, что игровой стретчинг – это вид технологии сохранения и стимулирования здоровья, формирующий стойкую мотивацию всех участников педагогического процесса на здоровый образ жизни. Стретчинг как форма здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста представляет собой эффективный инструмент для укрепления здоровья и формирования основы для активного образа жизни. Внедрение стретчинга в образовательные учреждения поможет не только улучшить физическое состояние детей, но и положительно сказаться на их эмоциональном развитии.

Технология игрового стретчинга наиболее оптимальна наиболее оптимальна в работе с дошкольниками, включает в себя подражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц, релаксацию, что способствует эмоциональному равновесию, усидчивости, концентрации внимания дошкольников стретчинг является отличным способом поддержания здоровья детей дошкольного возраста. Внедрение стретчинга в жизнь детей с раннего возраста поможет им вырастить здоровыми и активными, что создаст прочный фундамент для их будущего.

Список используемых источников

1. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО / Е. В. Сулим. — М.: Сфера, 2020. — 112 с.

2. Цыденжапова, Д.В. Стренчинг для дошкольников / Д.В. Цыденжапова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2023. – № 2. – С. 59–63.

3. Морозова, Л.В. Стретчинг: учеб.-метод. пособие / Л.В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2018. – 56 с.

4. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога / Н. К. Смирнов. – Москва: АРКТИ, 2017. – 270 с.

5. Матвеева, Т. Г. Современные образовательные технологии в ДОУ / Т. Г. Матвеева // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 дек. 2018 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2018. – 268 с.

Матненко Н.Ф.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В ШКОЛЕ

Забота о человеческом здоровье,
тем более здоровье ребенка –
… это прежде всего забота о гармонической полноте
всех физических и духовных сил,
и венцом этой гармонии является радость творчества
В.А. Сухомлинский

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье. Здоровье один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем, заботься о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями. В последние годы ухудшилось состояние здоровья детей и подростков. На текущий момент здоровые дети составляют лишь 3-10 % от их общего числа. По данным Министерства здравоохранения России только 5% выпускников школ являются здоровыми. Здоровье детей является общей проблемой медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от

внедрения в процесс обучения здоровьесберегающих технологий. Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями детей, а система образования, т.е школа должна являться территорией здоровья. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

Цель современной школы - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы им в дальнейшей жизни, в том числе и знания о сохранении и укреплении собственного здоровья. Традиционная организация учебного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к сбою механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию заболеваний. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Встает вопрос: “Как построить учебный процесс, выстроить образовательную среду так, чтобы сохранить здоровье ребенка?”.

Одним из ответов на этот вопрос стали востребованы здоровьесберегающие технологии, применяемые на уроках.

Задача повышения качества образования, поставленная в Федеральной целевой программе развития образования, связана с решением проблемы охраны и укрепления здоровья обучающихся: “Работа по сохранению и укреплению здоровья детей приобретает особую актуальность и предполагает внедрение здоровьесберегающих форм и технологий в педагогический процесс”.

Здоровьесберегающие технологии на уроках математики. Новизна опыта заключается в том, что на первый взгляд математика и понятие здоровьесбережение не совместимы. Понятие «здоровьесберегающие технологии» наиболее применимы к урокам физической культуры, биологии, ОБЗиР. На самом деле наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. Многие годы ученик проводит в стенах классных комнат, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без комплекса работы учителя и ученика. Конечно, здоровье учащихся определяется исходным состо-

янием его здоровья на момент поступления в школу, но не менее важна и правильная организация учебной деятельности, а именно:

- строгая дозировка учебной нагрузки;
- построение урока с учетом работоспособности учащихся;
- соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- благоприятный эмоциональный настрой;
- проведение физкультминуток и динамических пауз на уроках.

Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому наша задача – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Часто приходиться слышать от своих учеников: “Мне все понятно, когда интересно”. Значит, учитель должен построить свою работу таким образом, чтобы при объяснение нового материала ребенок не только разобрался в предоставленной информации, но и был заинтересован в достижении цели и получении результата. Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы ученики не теряли уверенности и добирались до логического завершения.

Основные вопросы, возникающие при работе по здоровьесберегающим направлениям:

1. Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.
2. Игровые оздоровительные технологии.
3. Веселые физминутки на уроках.
4. Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.
5. Игровой массаж.
6. Формирование навыков здорового образа жизни.

Взаимосвязь показателей заболеваемости учащихся с организацией их учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики.

Урок — это основа учебного процесса. В соответствии со здоровьесберегающими технологиями к организации урока предъявляются следующие требования, которых я стараюсь придерживаться.

1. Плотность урока. Должна быть от 60% до 70%.

2. Наличие, место, содержание и длительность оздоровительных моментов.

На уроке должно быть 2 физ. паузы по 1 минуте из трёх лёгких упражнений с 3-4 повторами. Физ. паузы должны быть обоснованными: если писали – для глаз и пальцев, если слушали — для снятия напряжения, смены позы.

3. Наличие эмоциональных разрядок. (Шутки, улыбки, стих, музыка должны быть 2-3 раза за урок.)

4. Виды учебной деятельности должны чередоваться 4-7 раз за урок и не продолжаться более 10 минут каждая.

5. Поза учащихся и её чередование.

6.Наличие в содержательной части урока, вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

7. Гигиенические условия в кабинете во время урока (температура, свежесть воздуха, освещённость и др.)

8. Темп окончания урока. На заключительную часть урока необходимо оставлять времени, достаточного для того, чтобы дети успели записать, понять домашнее задание и задать вопросы. Недопустимо затягивать урок на перемене.

9. Место и длительность применения ТСО: нельзя, чтобы дети все 40-45 минут смотрели кино или на экран. Статистика: при несоблюдении гигиенических норм при использовании ТСО, здоровье ухудшается в 2,5 раза.

С первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у учащихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой учителя. Не составляет исключения в этом смысле, и организация начала урока математики.

На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Очень важно, чтобы к началу урока были уже сделаны необходимые записи на доске: задания для устного счета, опроса, быть может, план работы на уроке. Четкая организация урока способствует выработке у учащихся умений планировать, организовывать свою деятельность. Один организационный момент начала урока связан с проверкой учебного оборудования, рабочих мест и проверкой отсутствующих. Ещё на перемене необходимо про-

верить подготовку кабинета к работе: состояние парт, доски, освещённость, а также при необходимости – проветрить помещение.

Каждый ученик должен быть приучен своевременно до начала урока приводить свое рабочее место в порядок: положить на стол нужные тетради, книги, другие учебные принадлежности и убрать с него все лишнее. Учащиеся должны быть готовы и к выполнению обязанностей дежурных, от которых следует добиваться того, чтобы учебное помещение к началу каждого урока было проветрено и убрано, классная доска вымыта, находились на своем месте чистая влажная тряпка и мел.

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. Не всем учащимся легко дается математика, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где более “слабый” ученик чувствует поддержку товарища. Хорошим антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. При оценке такой работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень старания ученика.

В конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, какие вопросы хотелось бы повторить, задания какого типа выполнить. Не нужно забывать и о том, что отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Осуществление идеи организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приводит к необходимости использования динамических пауз на каждом уроке. Известно, что просидеть на уроке 45 минут достаточно сложно не только первокласснику, но и старшекласснику, особенно на уроках математики. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся. Очень хорошо, если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так при изучении правильных и неправильных дробей ученики для выяснения

усвоения всеми ребятами нового понятия, учитель предлагает во время физкультминутки упражнение: ученики встают — руки вытянуты вперед; если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх; если неправильную — руки опускают вниз с наклоном и расслаблением. Полезно проводить зрительные диктанты, когда ученики закрытыми глазами выполняют построение многоугольника, не поворачивая головы (одним движением глаз) отыскивают геометрическую фигуру, размещенную в классе, табличку с новым математическим термином и т.д.

Обучение на уроке провожу с учетом ведущих каналов восприятия информации учащимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.). Для включения всех учащихся в учебную деятельность по освоению изучаемого материала необходимо помнить: один и тот же учебный материал может быть представлен несколькими **средствами обучения** (печатные издания, аудио – видео и др.), каждое из которых обладает своими дидактическими возможностями. Поэтому средства обучения математике необходимо подбирать так, чтобы дети смогли включиться в работу в соответствии с индивидуальными возможностями, при этом «визуалы» смогли увидеть, «кинестеты» – ощутить, «аудиалы» – услышать. Средства обучения должны снимать физическое напряжение и усталость; включать учащихся в деятельность по освоению предметного содержания своей внешней привлекательностью, преодолевать отчуждение научного знания от ученика, обеспечивать личностно-значимый смысл изучаемых математических понятий и способов действий.

Интересные задания - «найди ошибку», «выбери ответ», различные тестовые задания, задачи-шутки, ребусы, математическое лото, уроки-путешествия, соревнования, эстафеты, математические регаты, задачи из истории, с практическим содержанием, задания на перегруппировку; трансформацию условия позволяют избежать монотонности на уроке, повышают интерес к предмету. Вносят разнообразие в урок различные исторические факты из жизни ученых, открытия или необычные истории. Учащимся старших классов предлагаю деловые игры, смотры знаний, марафоны знаний, практикумы. С целью привития интереса школьников к математике мною проводятся конкурсы и викторины, школьные олимпиады, интегрированные уроки.

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

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

Задачи о здоровье для 5 класса.

1. Сейчас в мире насчитывается 1 млрд 300 млн курильщиков, а согласно прогнозам, к 2025 году их количество вырастет еще на 400 млн. Сколько, по прогнозам ученых, будет курящих людей в мире к 2025 году? Ответ: 1 млрд. 700 млн. человек

2. После курения одной сигареты в кровь поступает 3 мг никотина. Сколько никотина поступит в кровь, если человек выкурит 14 сигарет? Ответ: 42 мг

3. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6 минут. На сколько сокращает себе человек жизнь ежегодно, если он курит ежедневно 10 сигарет в день? Ответ: на 365 часов, т.е. на 15 дней.

4. Исследователи установили, что до 15 % рабочего времени уходит на курение. Рабочий день длится 8 ч. Сколько рабочего времени теряется из-за курения? Ответ: 1,2 часа.

5. Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки? Ответ: 7200-14400 ударов.

6. У младенцев насчитывается более 300 костей, впоследствии многие из них срастаются. Скелет взрослого человека состоит из 206 костей. Сколько костей срослось в процессе взросления?
Ответ: 94 кости.

7. Скорость передачи сигналов по нервным путям 430 км / час. Какой длины был нервный проводящий путь, если на прохождение сигнала потребовалось 2 с? Ответ: почти 240 м.

8. Сердце качает кровь с такой силой, что каждой клетке крови нужна всего одна минута, чтобы пробежать свой путь по телу. Какое расстояние пробегает за сутки кровяная клетка, если рост ученика 5 класса составляет 145 см? Ответ: 2 км 88 м.

Для 6 класса:

1. В общем, курящие дети сокращают себе жизнь на 15 %. На сколько лет уменьшают свою жизнь курящие дети, если средняя продолжительность жизни в России 65 лет? (Ответ: почти на 10 лет)

2. В России каждые 9 секунд умирает 1 человек от болезней, вызванных курением. Сколько в России умирает ежемесячно, ежегодно от курения?

3. Голова человека составляет 1/8 размера тела. Каков будет рост человека, если голова имеет длину 21 см? Ответ: 168 см.

4. Длина новорождённого составила 52 см. Какова длина его головы, если она составляет ¼ его тела? Ответ: 13 см.

5. Средняя продолжительность жизни женщины 75 лет, что составляет 5/4 продолжительности жизни мужчины. На сколько дольше в среднем живут в России женщины, чем мужчины? Ответ: на 15 лет.

(Чем вы можете объяснить такую разницу в продолжительности жизни? Мужчины имеют больше вредных привычек, чем женщины, чаще попадают в ситуации, связанные с риском для жизни).

6. Масса крови взрослого человека составляет 3/40 от массы его тела. Сколько литров крови у человека массой 72 кг? Если у человека 6 л крови, то сколько приблизительно он весит? Ответ: 5,4 л; 80 кг.

7. Человеческие волосы обычно прекращают расти, достигнув длины в 90 см, что составляет 25% от наибольшей документально подтверждённой длины. Какой длины волосы удалось вырастить польской крестьянке в 18 веке? Ответ: 3,6 м.

8. Человеческий глаз отчётливо воспринимает изображение, мелькающее со скоростью 24 кадра в секунду, что составляет всего 2/25 от способностей насекомых. Сколько картинок может воспринимать в секунду муха, пролетающая над классом? Ответ: 300 кадров.

(Глаз человека менее совершенен, чем глаз насекомого. Насекомые могут различать до 300 изображений в секунду, максимальные возможности человека – 30 изображений в секунду).

Для 7 класса (тема «Составление уравнений»):

1. В скелете новорождённого сына на 94 костей больше, чем в скелете счастливого отца. Вместе у них 506 костей. Сколько костей у родителей младенца вместе, если у всех взрослых людей число костей в скелете одинаково? Ответ: 712.

2. У саранчи мышц в 1,5 раза больше, чем у человека. На сколько у человека мышц меньше, чем у саранчи, если вместе у них 1500 мышц? Ответ: на 300.

3. Количество литров крови у ребёнка приблизительно на 2 л меньше, чем у взрослого. Сколько литров у каждого, если вместе у них 8 л? Ответ: 5 л и 3 л.

4. За 70 лет жизни красный костный мозг человека в среднем производит 1650 кг лейкоцитов и эритроцитов. Сколько лейкоцитов производит красный костный мозг на протяжении всей жизни, если эритроцитов он производит на 350 кг меньше, чем лейкоцитов?
Ответ: 1 000 кг.

5. Средний человек проводит во сне 1/3 своей жизни, ещё 50 лет он бодрствует. Какова продолжительность жизни человека? Ответ: 75 лет.

(*Существует гипотеза, что человеку необходим сон, так как в это время мозг переписывает знания из кратковременной памяти в долговременную. Во сне человек проводит приблизительно треть жизни, при этом в течение каждой ночи у человека фаза быстрого, парадоксального сна сменяется фазой медленного сна. Во время быстрого сна человек видит сны, продолжительность быстрого сна составляет 1/5 часть всего времени сна).*

Для 8 класса :

1. Масса мозга среднего человека, выраженная в килограммах, записывается обыкновенной дробью, у которой числитель на 2 больше, чем знаменатель. Если его числитель умножить на 2, а к знаменателю прибавить 3, то получится дробь 13/4. Какова масса мозга среднего человека? Ответ: 1,4 кг.

2. Найдите двузначное число, у которого цифра десятков на 5 меньше цифры его единиц, а произведение числа и суммы его цифр

равно 1222. Определив это число, вы узнаете, какова максимальная документально подтверждённая длина ногтя. Ответ: 94 см.

(*На ногтевых пластинах человека отражается состояние многих внутренних органов. Продольные коричневые полоски говорят о повышенном содержании железа в организме, а также о гормональных нарушениях. Синеватый и синевато-фиолетовый цвет ногтей сигнализирует о неполадках в работе сердца, сердечной недостаточности. При заболеваниях щитовидной железы ногти бывают белёсыми. Если ногти желтеют, то это, вероятнее всего грибковые заболевания или гепатит. Или же вы много курите и плохо моете руки. Белые точечки или полоски могут быть связаны с нарушениями в работе пищеварительной системы).*

Для 9 класса (тема «Решение задач на составление систем уравнений»)

1. Разность между объёмом крови, прокачиваемой сердцем спортсмена и сердцем нетренированного человека – 18 л. А произведение этих объёмов равно 1008 л. Определите, каковы способности сердца тренированного человека. Ответ: 24 л/с.

(Нормальный пульс человека – 60-80 ударов в минуту. Ритм современной музыки достигает 200-250 ударов в минуту. Жесткие ритмы стимулируют человека, вводят в состояние медитации, как шаманские бубны. Если слушать такую музыку по 10 часов в день, можно заработать язву желудка, расстройство психики и разбалансировку организма).

2. Масса скелета взрослого человека 9 кг. Произведение массы воды, входящей в состав скелета, на массу твёрдых веществ, составляющих кости, на 31 меньше, чем разность квадратов их масс. Сколько воды входит в скелет взрослого человека? Ответ: 2 кг.

3. Сумма квадратов цифр двузначного числа равна 25. Если к этому числу прибавить 9, то получится число, записанное теми же цифрами, но в обратном порядке. Найдите это число, и вы узнаете, какую талию должна была иметь фрейлина Екатерины Медичи. Ответ: 33 см.

Исследовательские и проектные работы на тему здоровья и здоровьесбережения (например, на тему «Интернет: за и против», «Курение и здоровье человека»). В процессе подготовки проекта, обучающиеся самостоятельно приобретают недостающие знания из разных

источников, учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач, приобретают коммуникативные умения, работая в группах, развивают исследовательские умения (выявление проблем, сбор информации, наблюдение, анализ и т.д.), системное мышление, приобретают собственный опыт интеллектуальной деятельности.

Применение дидактических игр и «игровых технологий» дает достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса на уроке. Технология игровых форм обучения легко воспринимается, и ее можно применять любым учителям-предметникам. Игра имеет большое значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого деятельность, работа. Современные психологи сходятся во мнении, что большинство детей, да и взрослых тоже, успешнее решают те вопросы и проблемы, которые им предлагают в игровой форме.

Здоровьесбережение, безусловно, зависит от объема и уровня сложности домашнего задания. Если ребенок не справился с домашним заданием два-три раза, он теряет интерес к этому процессу. Поэтому к дозировке домашнего задания и мере сложности нужно относиться со всей ответственностью: соизмерять объем и сложность с возможностями ученика. Приобщаю к выполнению домашних заданий своих учеников таким образом: даю задания по трем уровням, то есть ребенок сам выбирает себе объем задания по силам.

Перечисленные приемы здоровьесбережения могут применять в работе и другие учителя, адаптировав материал к особенностям преподавания своего предмета.

Список используемых источников

1. Бабанский, Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г.

2. Безух, К.Е. Культура здоровья школьников. – Волгоград: «Учитель», 2011.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

4. Тверская, Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2005.-№2.

5. Алимова, Т. М. Сборник заданий по математике на тему здоровья 5-9 классы [Текст] : методическое пособие / В. Н. Касаткин. – М. : РОО «Образование и здоровье», 2003.

6. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей. Москва. Аст-пресс.1999г.

7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: "ВАКО", 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).

8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003. –272 с.

9. Москаленко, М. Н. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики. - М.,2003.

10. Нестандартные задания по математике: 5-11 классы./В.В. Кривоногов. - М., 2000.

11. Особенности обучения математике в контексте содержания ФГОС/ Е.Ю.Лукичева. - СПБ, 2013.

Объедкова Л.В.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.

Приоритетным направлением в работе учителя считается использование здоровьесберегающих технологий, что ведёт к положительному результату обучения и развития детей с нарушением зрения и сохранению их здоровья.

В преподавании математики использование учебного материала, который способствует улучшению зрения учащихся и организации уроков с применением здоровьесберегающих технологий позволят не только повысить уровень знаний учащихся, но и сохранить остаточное зрение уже на самой первой ступени обучения.

Сохранение зрения – это общая проблема медиков, педагогов и родителей школы. Решение этой проблемы зависит от внедрения в школу инноваций, позволяющих сохранить здоровье детей.

Для сохранения остаточного зрения необходимо учитывать особые образовательные потребности детей с нарушением зрения, такие как:

- специальные приспособления для письма;
- наглядные пособия, рассчитанные на бисенсорное восприятие;
- тифлотехнические и оптические средства для обучения;
- специальные методики обучения, рассчитанные на использование сохранных анализаторов;
- соблюдение офтальмо-эргономических условий;
- укрупнённый шрифт;
- иллюстрации с отсутствием малоинформативных деталей, с наличием усиленного контура и с использованием контрастных цветов;
- щадящий режим зрительных нагрузок;
- учёт особенности зрения конкретного ребёнка;
- преодоление вербализма;
- умение адаптировать и подбирать физические упражнения.

В нашем учреждении для детей с нарушением зрения используются следующие современные образовательные технологии:

- личностно-ориентированные технологии обучения;
- технологии уровневой дифференциации и индивидуализации;
- информационно-коммуникационные технологии;
- тестовые технологии;
- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Уроки с использованием инновационных технологий не только расширяют и закрепляют полученные знания, но и в значительной степени повышают творческий и интеллектуальный потенциал обучающихся.

Систематическое применение здоровьесберегающих технологий на уроках математики позволяет учащимся с нарушением зрения снимать физическую напряжённость и усталость, стимулировать ум-

ственную работоспособность школьников. Использование данных технологий позволяет равномерно во время урока распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную деятельность, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных и контрольных работ, нормативно применять ТСО, что даёт положительные результаты в обучении.

Качественное усвоение математики детьми с нарушением зрения невозможно без целенаправленной коррекционной работы. Уроки планируются так, чтобы по возможности сокращать виды работ, требующих зрительного напряжения. Необходимо привлекать детей воспринимать материал на слух, а для некоторых даже опираться на осязание, тактильную чувствительность. На уроках используются элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного, позволяющей обучать детей, при этом сохранять и укреплять их здоровье.

Вызывая интерес и прививая любовь к математике с помощью здоровьесберегающих технологий, учитель помогает ученикам активно действовать с учебным материалом, пробуждать у них стремление совершенствовать способы вычислений и решения задач. А это очень важное условие для учащихся с нарушением зрения осознано усваивать учебный материал на уроках математики.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в коррекционно-образовательный процесс способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Список используемых источников

1. Базарный, В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде. Сергиев Посад, 1995. – 41 с.

2. Севостьянова, В.М. Особенности обучения математике слепых и детей с остаточным зрением // Воспитание и обучение детей с нарушением зрения.- 2009.- № 3.- С. 34 - 36.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы. М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

Осипова Т.Е,
Гребнева Е.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ИСТОРИИ, ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ СПО

Одним из главных принципов государственной политики в сфере образования в нашей стране является принцип гуманизма. Гуманистический подход в обучении и воспитании предполагает, в частности, заботу о здоровье обучающихся.

Согласно современным представлениям, целостное здоровье человека имеет три составляющие:

- физическое здоровье, или здоровье тела, которое подразумевает наличие у организма человека резервных возможностей, обеспечивающих его оптимальную адаптированность к изменениям внешней и внутренней среды;

- психоэмоциональное здоровье, характеризующееся состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к само регуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием;

- социально-нравственное здоровье, отражающее систему ценностей и мотивов поведения человека в его взаимоотношениях с внешним миром, проявляющееся в признании общечеловеческих духовных ценностей, в уважении к иным точкам зрения и результатам чужого труда, активной жизненной позицией.

Все эти аспекты здоровья должны быть в центре внимания преподавателя общественных дисциплин.

Поскольку здоровьесбережение является атрибутом современного образования, то закономерно считать здоровьесберегающую деятельность аспектом профессионально-педагогической деятельности. Для реализации здоровьесберегающей работы необходимы специфические сведения, умения, определенные качества. Назовем их «готовность к здоровьесбережению». Соотнося элементы готовности с характеристиками здоровьесберегающего образовательного процесса в

соответствующей деятельности педагогов, можно выделить следующие показатели готовности педагогов к здоровьесбережению учащихся: компетентность, нравственность, инициативность, педагогическое мастерство.

Сущность понятия «здоровьесберегающая компетентность» проявляется в проведении профилактических мероприятий и применении здоровьесберегающих технологий людьми, знающими закономерности процесса здоровьесбережения. В связи с этим имеет смысл говорить о некоторых особенностях применения здоровьесберегающих технологий. Термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья» и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Поэтому важной составляющей учебной и воспитательной работы в колледже является сохранение и укрепление здоровья студентов как членов общества, будущих педагогов. Теоретической основой преподавания, с учетом данной проблемы, выступает правильное понимание сущности здоровья, которое включает совокупность психических, физических качеств и свойств организма, а также возможность творческой реализации личности, создание полноценной семьи, рождение и воспитание здоровых детей, т.е. социальный аспект.

Важной задачей педагога является воспитание у студентов привычки обращать внимание на свой организм, анализировать свое состояние и самочувствие. Обсуждать на занятиях и в разных ситуациях факторы здоровья, которые поддаются коррекции, научить познавать свой организм. Иными словами, главная цель образования в области здоровья - знакомство с самым тонким инструментом познания окружающего мира - с самим собой.

Правильность выбора пути к здоровью и здоровому образу жизни зависит от того, насколько обучающиеся почувствуют убежденность в его необходимости.

Наша цель как педагогов - формирование устойчивых мотивов и потребностей подростков в бережном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих, потребность к здоровому образу жизни, в целостном развитии физических и психических качеств.

Обучающийся способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому наша задача – помочь студенту преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность. Значит, обучающемуся должно быть интересно на уроке. На своих уроках мы постоянно должны заботиться о сохранении психического здоровья студентов в норме, повышать устойчивость нервной системы обучающихся в преодолении трудностей. Для этого мы тщательно продумываем и подбираем материал каждого урока так, чтобы он был доступен для восприятия, не перегружен монотонной однообразной работой, практикоориентирован, содержал дифференцированный подход к каждому студенту.

С первых минут урока необходимо создавать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой, т.к. у обучающихся развита интуитивная способность улавливать эмоциональный настрой преподавателя. Не составляет исключения в этом смысле, и организация начала уроков истории и обществознания.

На уроках целесообразно использовать общеоздоровительные физкультминутки и паузы.

Иногда физические паузы приходится проводить не в середине, а в начале урока, т.к. это помогает сосредоточить внимание студентов, нацелить их на работу, снять напряжение, особенно во время занятий, требующих повышенной умственной активности.

На моих уроках и во время учебной практики можно проводить гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, необходимую для улучшения самочувствия студентов и повышения их работоспособности.

При планировании уроков нельзя допускать однообразия в работе. В норме должно быть 4–7 смен видов деятельности на уроке. Это помогает избавить обучающихся от монотонного сидения за партой и разнообразить виды индивидуальных и групповых заданий.

Например, на уроках обществознания можно применять методику диспута, «круглого стола», на которых обсуждаются, анализируются актуальные проблемы современности и делаются выводы о возможностях их преодоления.

Изучая экономическую сферу общества, можно обратиться к официальными документам (например, выбрать банк, в котором

оформим депозит, возьмем кредит или просто оплатим коммерческую сделку).

Эффективным будет параллельное использование метода сотрудничества или наставничества, где более «сильные» обучающиеся помогают справиться своим одногруппникам с поставленной задачей, что помогает сохранению в первую очередь психического здоровья обучающихся, развивает уверенность в себе и интерес к предмету.

На уроках обществознания целесообразно предлагать студентам опережающие задания, для самостоятельного знакомиства с материалами СМИ и спецлитературой (например, используя электронную библиотеку), после чего организуются тематические диспуты, на которых студенты могут высказать, аргументировать и отстоять свою точку зрения. Безусловно, такие приёмы помогают сохранить, в первую очередь психологическое здоровье, повышают самооценку студента, уверенность в своих силах и своей личной значимости.

Во время проведения уроков обществознания и внеклассных мероприятий внимание студентов акцентируется на последствиях, к которым приводят небрежное отношение к себе и своему здоровью (табакокурение и употребление спиртных напитков беременными женщинами и кормящими матерями, бездумная абортизация в юности). Такие беседы лучше всего проводить с просмотром видеоматериалов, привлечением медицинских работников, дающих полную и научно обоснованную информацию о последствиях употребления энергетических напитков, наркотических веществ и т.д.

На уроках обществознания, при изучении раздела «Право», обязательно рассматриваются статьи Уголовного Кодекса, которые предусматривают наказание за совершение преступлений, направленных на нанесение вреда здоровью человека (например: ст. 23 УК РФ «Уголовная ответственность лиц, совершивших преступление в состоянии опьянения»).

Как правило, при изучении административного и уголовного права снижается качество знаний обучающихся, в связи с достаточно сложным материалом уроков. Чтобы избежать этого, на своих уроках (именно при изучении вышеуказанных тем) используются игровые технологии. Интерес студентов вызывает просмотр фрагментов из всеми любимых отечественных фильмов**,** где персонажи совершают «правонарушения». Делая паузы, можно предложить назвать вид пра-

вонарушения или преступления и ответственность, которую понесёт гражданин, преступивший закон. Обучающиеся практически не затрудняются с ответами и очень легко запоминают статьи уголовного и административного кодекса. Такие элементы деловой игры дополняют традиционные формы обучения, способствуют активизации процесса обучения и успешному внедрению в практику педагогики сотрудничества. Игры в сочетании с другими методами и приёмами повышают эффективность преподавания, делают процесс обучения более интересным, способствуют успешному усвоению учебного материала, формируют навыки коллективной работы.

Активное участие обучающихся в различных дистанционных олимпиадах, конкурсах и научно-практических конференциях – норма в работе студентов колледжа. Каждый год наши студенты принимают участие в вышеперечисленных мероприятиях, занимают призовые места, что подтверждается грамотами, дипломами и благодарственными письмами. В подобных мероприятиях студенты участвуют с особым энтузиазмом, всегда с интересом самостоятельно разгадывают ребусы и изучают дополнительные источники по учебным дисциплинам, что, безусловно, повышает интерес к изучаемым дисциплинам, поднимает настроение, повышает самооценку, развивает творческие способности.

Уроки истории и обществознания в дошкольных образовательных учреждениях озволяют формировать у подрастающего поколения ценностное отношение к жизни и здоровью, которое позволит успешно адаптироваться во многих сферах жизни на пути к самореализации, социальной адаптации.

Здоровое общество – это достояние государства, наше колоссальное богатство. Оно слагается из здоровья каждого члена общества, из совокупности усилий отдельных людей, направленных на его укрепление и сохранение. Задача современной системы СПО заключается в том, чтобы помочь будущему специалисту в формировании разносторонне развитой личности.

Подводя итог, назовем основные современные требования к уроку с комплексом здоровьесберегающих технологий:

- рациональная плотность урока (время, затраченное студентами на учебную работу) должна составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;

- в содержательной части урока должны быть включены вопросы, связанные со здоровьем обучающихся, способствующие формированию у подростков ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;

- в урок необходимо включать виды деятельности, способствующие развитию памяти, логического и критического мышления;

- в течение урока должно быть использовано не менее 2-х технологий преподавания (при выборе технологий необходимо учитывать и то: способствуют ли они активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся;

- обучение должно производиться с учетом ведущих каналов восприятия информации обучающимися (аудиовизуальный, кинестетический и т.д.);

- необходимо формировать внешнюю и внутреннюю мотивацию деятельности студентов;

- необходимо осуществлять индивидуальный подход к обучающимся с учетом личностных возможностей;

- на уроке нужно создавать благоприятный психологический климат и обязательно ситуации успеха и эмоциональные разрядки, т.к. результат любого труда, а особенно умственного, зависит от настроения, от психологического климата – в недоброжелательной обстановке утомление наступает быстрее;

- нужно включать в урок технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке обучающихся;

- необходимо для увеличения работоспособности и подавления утомляемости включать в урок физкультминутки, определять их место, содержание и длительность (лучше на 20-ой и 35-ой минутах урока, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).

- необходимо производить целенаправленную рефлексию в течение всего урока и в итоговой его части.

Системное применение на уроках и во внеурочной деятельности комплекса здоровьесберегающих технологий, методик и приемов позволит добиться улучшения нрасвственно-эиоциональной атмосферы во время занятий, повышения учебной мотивации у студентов и, в целом, улучшения качества знаний.

Список используемых источников

1. Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.– 2005
2. Журнал «Международный журнал экспериментального образования» – 2015. – № 3 (часть 1) – С. 120-122
3. Из материалов Всероссийского Совещания учителей «Формирование современной модели системы образования: состояние, проблемы, перспективы развития».
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе/ Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.

Паратунова О.В.

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2025 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения... с 34,5% до 80%.

Для решения поставленных государственных задач в 2014 году Указом президента Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным был возрождён новый комплекс «Готов к труду и обороне», как программно-нормативный документ сферы физической

культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Тема исследования – «Методика подготовки учащихся средних классов к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО».

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс учащимися средних классов.

Предмет исследования – средства и методы развития физической подготовки с учащимися средних классов к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО.

Цель исследования – разработать иапробировать методику подготовки с учащимися средних классов к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО.

Задачи исследования:

1. Проанализировать учебно-методическую и научно-методическую литературу по данной проблеме.

2. Определить уровень развития физической подготовленности с учащимися средних классов.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методикифизической подготовки с учащимися средних классов к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование.

3. Математико-статистический анализ.

Гипотеза исследования – методика подготовки с учащимися средних классовк выполнению требований комплекса ВФСК ГТО будет эффективной, если использовать подобранные средства и методы.

Практическая значимость –результатов исследования выражается:

а) в повышении эффективности учебно-воспитательного процесса;

б) в разработке методики подготовки к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО с учащимися средних классов;

в) в выявлении динамики физической подготовки учащихся средних классов к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО.

В ходе предварительного тестирования уровня развития физической подготовленности показали отсутствие достоверных различий. Так, уровень развития физической подготовленности до эксперимента в контрольном 7А классе был у 3 (31%) человек низкий уровень, у 9 (69%) человек средний уровень, высокого уровня нет. В экспериментальном 7Б классе у 3 (31%) человек низкий уровень, у 9 (69%) человек средний уровень, высокого уровня нет (табл. 1.1). Это говорит об однородности сформированных классов.

Таблица 1.1

Уровень развития физической подготовленности до эксперимента

Уровень	Контрольный 7А класс	Экспериментальный 7Б класс
Низкий	3 (31%)	3 (31%)
Средний	9 (69%)	9 (69%)
Высокий	0	0

В свою очередь, результаты тестирования по каждому тесту до эксперимента показывают, что в контрольном 7А классе по тесту «Прыжок в длину с места» на «5» - нет, на «4» - 9 чел (69%), на «3» - 3 чел (31%), на «2» - нет.; по тесту «Метание теннисного мяча» на «5» - нет, на «4» - 10 чел (83%), на «3» - 2 (17%), на «2» - нет.; по тесту «Подтягивание из виса на высокой (из виса лежа низкой) перекладине» на «5» - нет, на «4» - 2 чел (17%), на «3» - 6 чел (50%), на «2» - 4 чел (33%); по тесту «Наклон вперед из положения стоя» на «5» - нет, на «4» - 10 чел (83%), на «3» - 2 (17%), на «2» - нет.

В экспериментальном 7Б классе по тесту «Прыжок в длину с места» на «5» - 1 чел (8%), на «4» - 8 чел (67%), на «3» - 2 чел (17%), на «2» - 1 чел (8%).; по тесту «Метание теннисного мяча» на «5» - нет, на «4» - 7 чел (58%), на «3» - 4 чел (34%), на «2» - 1 чел (8%).; по тесту «Подтягивание из виса на высокой (из виса лежа низкой) перекладине» на «5» - нет, на «4» - 4 чел (34%), на «3» - 3 чел (32%), на «2» - 4 чел (34%); по тесту «Наклон вперед из положения стоя» на «5» - нет, на «4» - 11 чел (92%), на «3» - 1 чел (8%), на «2» - нет (табл. 1.2.).

Таким образом, сравнительная характеристика показала, что на самом деле отсутствие достоверных различий.

После обработки результатов исходного тестирования, в экспериментальный 7Б класс была внедрена экспериментальная методика развития физической подготовленности к выполнению требований комплекса ГТО на уроках физической культуры. В нее входили примерные упражнения для развития прыжка в длину с места, метания теннисного мяча, подтягивания из виса на высокой (из виса лежа низкой) перекладине, наклона вперед из положения стоя.

Таблица 1.2

Результаты до эксперимента по каждому тесту в % соотношении в контрольном и экспериментальном классах

Оценка	Прыжок в длину с места	Метание теннисного мяча	Подтягивание из виса на высокой (из виса лежа низкой) перекладине	Наклон вперед из положения стоя
Контрольный 7А класс				
“5”	0	0	0	0
“4”	9 (69%)	10 (83%)	2 (17%)	10 (83%)
“3”	3 (31%)	2 (17%)	6 (50%)	2 (17%)
“2”	0	0	4 (33%)	0
Экспериментальный 7А класс				
“5”	1 (8%)	0	0	0
“4”	8 (67%)	7 (58%)	4 (34%)	11 (92%)
“3”	2 (17%)	4 (34%)	3 (32%)	1 (8%)
“2”	1 (8%)	1 (8%)	4 (34%)	0

По окончании педагогического эксперимента все испытуемые были протестированы еще раз по тем же тестам что и начале.

Результаты повторного тестирования уровня развитияфизической подготовленностипоказалидостоверный прирост.

Так, уровень развития физической подготовленности после эксперимента в контрольном 7А классе низкого уровня нет, у 11 (92%) человек средний уровень, у 1 (8%) человека высокий уровень. В экспериментальном 7Б классе низкого уровня нет, у 9 (69%) человек средний уровень, у 3 (31%) высокий уровень (табл. 1.3).

В свою очередь, после эксперимента, результаты тестирования по каждому тесту показывают, что в контрольном 7А классе по тесту «Прыжок в длину с места» на «5» - 3 чел. (31%), на «4» - 9 чел. (69%), на «3» - нет, на «2» - нет.

По тесту «Метание теннисного мяча» на «5» - 7 чел. (59%), на «4» - 5 чел. (41%), на «3» - нет, на «2» - нет.

По тесту «Подтягивание из виса на высокой (из виса лежа низкой) перекладине» на «5» - нет, на «4» - 5 чел (41%), на «3» - 5 чел (41%), на «2» - 2 чел (18%); по тесту «Наклон вперед из положения стоя» на «5» - 2 чел (17%), на «4» - 10 чел (83%), на «3» - нет, на «2» - нет.

Таблица 1.3

Уровень развития физической подготовленности до эксперимента

Уровень	Контрольный 7А класс	Экспериментальный 7Б класс
Низкий	0	0
Средний	11 (92%)	9 (69%)
Высокий	1 (8%)	3 (31%)

В экспериментальном 7Б классе по тесту «Прыжок в длину с места» на «5» - 4 чел (33%), на «4» - 8 чел (67%), на «3» - нет, на «2» - нет.; по тесту «Метание теннисного мяча» на «5» - 4 чел (33%), на «4» - 7 чел (59%), на «3» - 1 чел (8%), на «2» - нет.

По тесту «Подтягивание из виса на высокой (из виса лежа низкой) перекладине» на «5» - нет, на «4» - 6 чел (50%), на «3» - 5 чел (41%), на «2» - 2 чел (15%).

По тесту «Наклон вперед из положения стоя» на «5» - 6 чел (50%), на «4» - 6 чел (50%), на «3» - нет, на «2» - нет (табл. 1.4).

Таким образом, между контрольным 7А и экспериментальным 7Б классах наблюдаются различия.

Положительная динамика развития физической подготовленности у испытуемых контрольного7А класса, очевидно, объясняется некоторым улучшением благодаря занятиям по обычной программе, а в экспериментальном7Б класса более значительные изменения объясняются именно эффектом применения методики подготовки учащихся средних классов к выполнению требований комплекса ВФСК ГТО.

Анализ табличных результатов в таблицах 1.1., 1.2., 1.3., 1.4 к концу педагогического эксперимента показал, что в экспериментальном 7Бклассе показатели физической подготовленности статистически достоверно превышают результаты контрольного 7А класса.

Таблица 1.4

Результаты после эксперимента по каждому тесту в % соотношении в контрольном и экспериментальном классах

Оценка	Прыжок в длину с места	Метание теннисного мяча	Подтягивание из виса на высокой (из виса лежа низкой) перекладине	Наклон вперед из положения стоя
Контрольный 7Акласс				
“5”	3 (31%)	7 (59%)	0	2 (17%)
“4”	9 (69%)	5 (41%)	5 (41%)	10 (83%)
“3”	0	0	5 (41%)	0
“2”	0	0	2 (18%)	0
Экспериментальный 7Б класс				
“5”	4 (33%)	4 (33%)	0	6 (50%)
“4”	8 (67%)	7 (59%)	6 (50%)	6 (50%)
“3”	0	1 (8%)	5 (41%)	0
“2”	0	0	2 (15%)	0

В связи с этим, по всем двигательным тестам отмечено значительное, статистически достоверное улучшение результатов физической подготовленности и темпов прироста, по сравнению со сверстниками контрольного 7А класса. Такие изменения свидетельствуют об эффективности воздействия экспериментальной методики, т.е. подборе упражнений к выполнению требований комплекса ГТО на уроках физической культуры. Анализируя полученные данные, можно констатировать, что показатели уровня развития физической подготовленности учащихся средних классов в ходе исследования значительно повысились как в контрольном 7А, так и в экспериментальном 7Бклассах, но значительный прирост в экспериментальном 7Б классе.

Список используемых источников

1. Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессио-

нального образования / Д.С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 256 с.

2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с.

Пономарева Т.Г.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТЕП – ПЛАТФОРМЫ

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка.

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Проблема оздоровления детей дошкольного возраста всегда занимала и занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и правильного физического развития.

В нашем дошкольном образовательном учреждении проводится системная работа по физическому развитию и воспитанию детей. Проанализировав динамику здоровья дошкольников, с уверенностью можно сказать, что уровень хронических заболеваний увеличивается с каждым годом.

В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистой системы, нарушение осанки и плоскостопие. Ежегодные результаты диагностического обследования в ДОУ на начало учебного года также показывают недостаточный уровень общей физической готовности: у воспитанников отмечаются слабые скоростные способности, координационные нарушения, уровень развития основных видов движений не соответствует возрастной норме и др.

Все это заставляет быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Интересной находкой для меня и моих воспитанников стала степ-аэробика, которая постепенно становится популярной в дошкольной физической культуре.

Использование степ – платформ – одно из новых направлений оздоровительной работы, которое я не первый год успешно применяю в своей работе.

В отличие от других форм физической культуры степ – аэробика позволяет решать очень широкий круг задач:

1. Развивать силу, ловкость, выносливость, гибкость.
2. Повышать тренированность мышц ног и тела.
3. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
4. Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений.

В переводе с английского языка «степ» означает «шаг». Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений, различные по темпу и интенсивности; идет работа всех мышц и суставов, в основе, которой ритмические подъемы и спуски.

Ее выполняют под ритмичнуюмузыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребенка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Степ-аэробика представляет собой разновидность занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности с использованием степ – платформы. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Первый плюс – это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ – аэробики – ее оздоровительный эффект.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно - сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

В своей практике я выделяю три этапа обучения:

1. Этап ознакомления основных движений степ – аэробики;
2. Этап разучивания основных движений;
3. Этап совершенствование.

Для того, чтобы двигательные умения ребенка в дальнейшем совершенствовались вплоть до перехода в навык, использую процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом.

На этапе совершенствования добиваюсь выразительности движений и сформированные умения, и навыки довожу до автоматизма.

Для того, чтоб не нарушать ритмическую согласованность выполняемых двигательных действий, на занятиях степ – аэробикой применяю визуальные команды – показ упражнений с правильной техникой выполнения.

Помогает также и мимика – кивок головой, улыбка, что в свою очередь подбадривает ребят и способствует правильному выполнению упражнений.

Степ-аэробикой я занимаюсь с детьми в различных вариантах:

1. в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера;
2. как часть занятия в виде ОРУ;
3. в показательных выступлениях детей на праздниках;
4. как степ-развлечение;
5. в форме активной двигательной деятельности.

Степ-платформа, используется разнообразно:

1. в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;
2. для подвижных игр;
3. для проведения эстафет;

4. для выполнения ритмических композиций;

5. для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих воспитанников, поэтому вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном контакте с педагогами и с семьей. От того, как правильно организован режим дошкольника, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, совместные досуги, развлечения и т. д. Совместно с педагогами проводим утреннюю гимнастику с элементами степ – аэробики, разрабатываем подвижные игры с использованием степ – платформ, проводим дополнительные занятия «Ритмика для дошколят».

Считаю, что в ходе проделанной мной работы по включению степ – аэробики в физкультурно – оздоровительную работу, были достигнуты положительные результаты.

В процессе двигательной деятельности на степах дети познали себя, изучили перемещения в пространственной среде.

Ребята стали более самостоятельны, у них появилась уверенность в себе и чувство удовлетворения достигнутым результатом в процессе преодоления трудностей, а также появился стимул для занятий степ – аэробикой.

Проанализировав свою работу по данной теме, наметила перспективу на будущее:

1. Продолжать использовать элементыстеп – аэробики на занятиях по физической культуре в целях общего оздоровления дошкольников.

2. Продолжать изучать новую методическую литературу по данному вопросу и внедрять в свою педагогическую практику.

3. Усилить интерес к занятиям степ – аэробикой, стимулируя детейна придумываниесвоихигровых комплексов.

Таким образом, использование элементов степ-аэробики на занятиях по физической культуре позволило повысить эффективность процесса физического развития и оказало положительное влияние на состояние здоровья наших воспитанников.

Попова А.И.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние учебных заведений на здоровье подростков. Обучающимся, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Преподаватели и мастера производственного обучения, должны помочь им справиться с этими трудностями. Поэтому, здоровье обучающихся, как важнейший элемент качества жизни, необходимо рассматривать в контексте образования.

Анализ причин «подростковых болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся: недостаточная освещенность кабинетов и мастерских, плохое проветривание помещений, неправильная форма и высота ученических столов, перегрузка учебными занятиями.

Таким образом, проблема здоровьесберегающей среды учащейся молодежи является приоритетной задачей в образовании, от решения которой зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом.

Целью современного образования является развитие не только мыслящей, деятельной, творческой, но главное – здоровой личности. В связи с этим в основу процесса обучения и воспитания положен принцип здоровьесберегающего подхода, целью которого является создание единого пространства для формирования личности, гармонично развитой физически и психически. Колледж должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

Одним из способов решения проблемы ухудшающегося состояния здоровья обучающихся является строгая реализация здоровьесберегающей среды в процессе обучения. Под здоровьесберегающей

средой понимается комплексная программа, которая базируется на соответствующей социальной инфраструктуре определенного типа и включает в себя образовательные, воспитательные, медицинские, административно-управленческие и другие формы работы по обеспечению здоровья молодого поколения.

Классификация здоровьесберегающих технологий

Классификация здоровьесберегающих технологий по основному компоненту

1. Медико-биологические здоровьесберегающие технологии.

1) Медико-гигиенические технологии (МГТ).

2) Лечебно-профилактические технологии (ЛПТ).

3) Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

2. Образовательные здоровьесберегающие технологии (ОЗТ).

1) Организационно-педагогические технологии (ОПТ).

2) Психолого-педагогические технологии (ППТ).

3) Учебно-воспитательные технологии (УВТ).

3. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ).

1) Технология создания благоприятного социально-психологического климата.

2) Арт-терапевтические технологии.

4. Коммуникативно-диалоговые технологии (КДТ).

5. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).

6. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Содержание здоровьесберегающих технологий

Медико-биологические здоровьесберегающие технологии основаны на знании законов биологии, биохимии, анатомии, физиологии и медицины.

Медико-гигиенические технологии относятся к сектору здравоохранения, компетенции медицинских работников, обеспечивают сохранение и профилактику здоровья под наблюдением медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Лечебно-профилактические технологии – относятся к медико-педагогическим, обеспечивающим восстановление физического здоровья средствами лечебной педагогики и лечебной физкультуры,

направленные на обеспечение восстановления физического здоровья занимающихся.

Физкультурно-оздоровительные технологии – применяются на занятиях физической культуры и в организации внеурочной деятельности образовательного учреждения. Их реализация благотворно влияет на физическое развитие обучающихся (таких качеств как сила, выносливость, быстрота, гибкость и др.), способствует формированию ценностного отношения к своему физическому «Я».

2. Образовательные здоровьесберегающие технологии (ОЗТ).

Организационно-педагогические технологии (ОПТ) – обеспечивают здоровьесберегающую структуру учебно-воспитательного процесса, реализующегося в соответствии регламентов СанПиНов, направленных на минимизацию рисков образовательного пространства, предотвращение переутомления, оптимизацию двигательной активности.

К организационно-педагогическим здоровьесберегающим технологиям относится технология здоровьесберегающего урока. Данная технология реализуется через грамотную организацию урока, что способствует предупреждению утомления обучающихся, поддержанию их умственной работоспособности и активизации учения студентов.

Психолого-педагогические технологии (ППТ) – связаны с педагогическим мастерством преподавателя, способного к организации продуктивного взаимодействия на занятии, комфортной психологической и эмоциональной атмосферы, создания ситуации успеха для каждого обучающегося, воспитания ценностного отношения к здоровью и безопасности через предметное содержание, психолого-педагогическое сопровождение и поддержку на всех этапах учебно-воспитательного процесса.

Учебно-воспитательные технологии (УВТ) – осуществляются при реализации специально разработанных программ по воспитанию культуры здоровья и культуры безопасности обучающихся, мотивации к здоровому и безопасному образу жизни, профилактики асоциального поведения и вредных привычек, предусматривающие деятельность всего педагогического коллектива на аудиторных занятиях и во внеурочное время во взаимодействии с социальными институтами и родительской общественностью.

3. Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии технологии (САЛРТ) – это технологии создания благоприятного социально-психологического климата в образовательной организации, а также арт-терапевтические технологии. Ключевой задачей этих технологий являются обеспечение эмоциональной комфортности, позитивного психологического самочувствия и социальная адаптация взрослеющего человека, обеспечение эмоциональной комфортности, позитивного психологического самочувствия и социальная адаптация взрослеющего человека. Социально-психологические тренинги, сквозные программы коррекционной и семейной педагогики направленны на поддерживание (по необходимости - коррекции) психологического здоровья, оптимизации ресурсов адаптации обучающихся с привлечением родителей и педагогических работников.

Технология арт-терапии рассматривается как процесс творчества для раскрытия внутреннего мира человека и базируется на использовании средств искусства (музыки, живописи, театра, литературы и др.) и разнообразных форм деятельности художественно-прикладного характера (рисовании, лепки, поделок из природного материала и др.), например, через спонтанный рисунок в сочетании с другими видами творчества.

4. Коммуникативно-диалоговые здоровьесберегающие технологии – это технологии, которые опираются на взаимосвязанное комплексное обучение всем видам речевой деятельности.

Применение преподавателем авторитарного стиля общения, давления на ученика, подавление его инициативы и несоблюдение этики профессионально-педагогического общения может привести к дидактогении, под которой понимается разновидность психогении как нарушения в психике и организме человека вследствие психических травм.

В системе учитель–ученик межличностные отношения и общение играют основную роль в решении задач обучения, воспитания и развития взрослеющей личности.

Использование преподавателем в общении с обучающимися коммуникативно-диалоговых здоровьесберегающих технологий является основой здоровьесбережения обучающихся и здорового стиля профессиональной деятельности педагога.

К техникам коммуникативно-диалоговых здоровьесберегающих технологий относятся, например:
-техника активного слушания (невербальные компоненты: доброжелательная открытая поза, поддерживающее выражение лица, выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, кивание головой в знак готовности слушать дальше, контакт «глаза в глаза» на одном уровне с ребенком; вербальные компоненты: повторение «слово в слово», перефразирование)
-техника авансирования (корректное провозглашение достоинств студента, которые обучающийся пока еще не проявил);
- техника положительного подкрепления (невербальная форма одобрения, вербальная позитивная оценка, признание ранее не проявлявшихся достоинств, оглашение своих впечатлений, благодарность и др.) и т.д

5. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ) включают систему мероприятий, комплексно направленных на обеспечение экологически и природосообразных условий жизнедеятельности, гармонизации взаимоотношений человека с природой. В образовательном учреждении – это озеленение территории ипространства здания (кабинетов, рекреаций), организация «живых» уголков, природоохранных мероприятий.

6. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Реализацию обозначенных технологий обеспечивают работники архитектуры, строители, коммунальные, инженерно-технические работники, специалисты по гражданской обороне, МЧС, пожарной безопасности, охране труда и т.д., реализуя организационную составляющую здоровьесбережения, подлежащую обязательному контролю и включению в систему здоровьесберегающих технологий. Образовательный компонент, обеспечивающий воспитание культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся в компетенции педагогов по дисциплине «Основы безопасности и защиты Родины» в учреждениях СПО.

Учитывая, что технология – это последовательность шагов, этапов к достижению результата, а педагогическая технология – это еще и техника, которая включает в себя методы, формы и приемы, то здоровьесберегающие технологии объединяют все эти понятия плюс принципы здоровьесберегающей педагогики.

Под здоровьесберегающей средой колледжа понимается комплексная программа, которая включает в себя образовательные, воспитательные, медицинские, административно-управленческие и другие формы работы по обеспечению здоровья молодого поколения в процессе образования.

Процесс формирования здоровьесберегающей среды в колледже основан на тесной взаимосвязи практической деятельности всех структурных звеньев учебного заведения.

Чтобы защитить здоровье обучающихся, необходим учет их возрастных и индивидуальных особенностей. Преподаватель и мастер производственного обучения должен уметь оценивать многие психофизиологические характеристики своих учеников. Административными методами можно добиться соблюдения гигиенических норм, обеспечить составление грамотного с позиции здоровьесбережения, расписания занятий.

Главная цель здоровьесбережения в колледже – формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Организация спортивных секций по интересам обучающихся: волейбол, баскетбол, настольный теннис, легкая атлетика, занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, таких как: день здоровья, туристические походы и т.п.

Каждое занятие для обучающегося – это работа, протекающая в условиях почти полной неподвижности.

Поэтому педагогу необходимо учитывать при проведении занятий:

-обстановку и гигиенические условия в кабинете: температуру и свежесть воздуха, освещение, наличие неприятных звуков раздражителей и др.

-среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Норма – не мене трех. Частые смены одной деятельности другой требуют от обучающихся дополнительных адаптационных усилий.

-активные методы: обучающийся в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, дискуссия, методы, направленные на самопознание и развитие интеллекта, эмоций.

-физминутки.

-психологический климат на занятии.

-наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок и др.

-индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья преподавателя и обучающихся.

Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высоким уровнем физической и умственной работоспособности, способен активно жить, преодолевать бытовые и профессиональные трудности, добиваться успеха в современном динамичном мире.

Список используемых источников

1. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании [Электронный ресурс]: учебное пособие – Эл.изд. - Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 190 с.). – Илькевич Т.Г., Илькевич К.Б. 2023. – Режим доступа: http://scipro.ru/conf/healthsaving_technologies23.pdf.

2. Косолапов, А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья обучающихся.Владивосток,2003.116 с.

3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений/ А.М. Митяева.-2-е изд..стер.-М.: Издательский центр «Академия»,2010-192 с.

4. Шмыгова, О.В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональном обучении (методические рекомендации для педагогов)[Электронный ресурс]:Образовательная социальная сетьnsportal.ru. – Режим доступа:https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh- obedinenii/library/2019/03/11/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v

Попова Е.Н.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ «АРТПЕДАГОГИКА»

Создание на уроках благоприятной среды для формирования здоровьесберегающего образовательного пространства, - один из ключевых векторов развития образования сегодня**.** Одним из средств достижения этой цели является использование в работе технологии **артпедагогики.**

Психическое здоровье детей, обучающихся в общеобразовательныхшколах, вызывает сегодня у педагогов и медиков серьезную тревогу.

Нарастает количество неврозов; отмечается потеря интереса к учебе иобщественной жизни. Все это побуждает искать новые психолого-педагогические средства предупреждения подобных негативныхпроявлений. Одним из таких средств является артпедагогика – вовлечениеучащихся в различные виды деятельности (рисование, лепку, слушание музыки, пение, танец). Сущность артпедагогики заключается в ее воспитательной функции, она воздействует на нравственно-этические, эстетические, коммуникативно-рефлексивные основы личности и способствует адаптации с помощью искусства. Также артпедагогика реализует еще ипсихотерапевтическую функцию, помогая детям справляться со своими психологическими проблемами. Использование элементов технологии артпедагогики способствует формированию психологического равновесия, позволяет ребёнку переключаться с отрицательных переживаний на положительно окрашенные чувства и мысли. Артпедагогика изначально возникла как способ обучения детей с нарушениями в развитии. Однако было замечено, что включение в ход урока в обычных классах моментов театрализации, игры, рисования, пения способствует эффективности учебного процесса, способствует лучшему усвоению материала учащимися. Все дети очень любят рисовать, творить. С опытом творческой деятельности связано формирование определенных качеств лич-

ности: гибкости мышления, инициативности, уверенности в себе, свободымышления и суждений, непохожести на других, толерантности и многоедругое.

Именно в творческой деятельности между людьми возникаютотношения, развивающие терпимость, уважение к мнению другогочеловека. Творчество порождает новое отношение человека к жизни, связанное с готовностью к изменению, развитию, принятию жизни во всейполноте. Оно формирует у детей творческий взгляд на жизнь, учитпозитивному мышлению, расширяет диапазон видения положительныхсторон в различных явлениях, развивает креативность мышления.

Артпедагогический подход направлен на сохранение психоэмоционального здоровья, как детей, так и родителей. Мой опыт показывает, что в этом случае сохранными остаются познавательные потребности детей, создаются конструктивные условия для развития способностей творческого самовыражения, мотивации достижения успеха и духовно-нравственного саморазвития.

Артпедагогика имеет с общей педагогикой единые конечные цели – помочь ребенку научиться понимать себя и жить в ладу с самим собой, научиться жить вместе с другими людьми, научиться познавать окружающий мир, то есть помочь развивающейся личности в ее социализации и самореализации. Особенностью артпедагогики является то, что она оперирует средствами искусства и художественно – творческой деятельности, обладающими развивающим и воспитывающим потенциалом. Она не подменяет собой художественное образование и воспитание, а дополняет их и придаёт процессу развития, обучения и воспитания новую специфическую направленность. Артпедагогика подразумевает использование в образовательном процессе изобразительных средств искусства, совместное художественное творчество педагога и ученика, «вплетенное» в самые разнообразные виды учебной и внеучебной деятельности. Задачи и функции артпедагогики значительно отличаются от существующих программ художественного воспитания тем, что целью является не обучение ребёнка рисованию, а развитие способности к самовыражению, самопознанию, к приобретению коммуникативных навыков. Артпедагогика помогает развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения,

работать в коллективе. В артпедагогике цели воспитания и развития преобладают над дидактическими целями. Взаимодействие педагога и учащегося в процессе творческой деятельности значительно усиливает эффективность эмоционально-личностного развития школьника, способствует процессу самопознания, самосовершенствования, самораскрытия, саморазвития и самореализации. С другой стороны, применение артпедагогических методик даёт возможность учителю лучше понять детей, раскрыть их личностный и творческий потенциал, их психологические особенности. Для учителя — это очень важная информация, которая даст возможность повысить эффективность процесса развития и воспитания школьников. Артпедагогические методики можно включать в процесс обучения на любых уроках. Так, например, в самом начале урока в любом классе можно использовать релаксирующие упражнения, которые помогут детям расслабиться, снять напряжение, усталость и раздражение, получить необходимый настрой на восприятие материала, на выполнение той или иной учебной и творческой деятельности. Все техники релаксации основаны на контрасте: напряжение и расслабление. Как известно, наибольшему расслаблению способствует нормализация дыхания, поэтому и начинать, и заканчивать вводную часть необходимо дыхательными упражнениями. Для достижения большего эффекта можно дыхательные упражнения сопровождать позитивными образами. Например: «Представьте себе, что вы на лесной опушке, залитой солнцем! Вы вдыхаете этот лесной аромат, а всё плохое выдыхаете!». Можно придумать массу позитивных образов соответственно возрасту детей, интересам и т.д. Также можно использовать музыкальное сопровождение или включить звуки природы (дождя, пения птиц, ручья). Варьировать можно и танцевальные упражнения, и музыкальное сопровождение в зависимости от темы, характера практической части урока. Если практическая часть требует от детей всплеска эмоций, ярких творческих образов, полёта фантазии и т.п., то и музыка, и движения должны быть соответствующие. Или, наоборот, если основная практическая часть урока требует сосредоточенности и спокойствия, то можно предложить детям нарисовать рисунок к прочитанному тексту. На уроке английского языка можно попросить детей подписать все детали внешности персонажа из текста, его одежды или его действий. Это может быть и домашним заданием. И ребёнок подготовит пере-

сказ текста, имея опору в виде собственного рисунка. Дети с удовольствием рисуют времена года и подписывают по - английски и явления погоды и действия детей. С огромным старанием ученики создают монопроекты в виде поздравительных тематических открыток, с собственными рисунками и поздравительными текстами. Самым главным моментом в процессе выполнения артпедагогических упражнений является то, что учитель постоянно сопровождает действия детей какими-то позитивными образами, похвалой, которые направлены на формирование у детей определённого настроя на восприятие темы урока, на выполнение творческого задания и т.д. Эти позитивные образы могут возникать либо как импровизации в ходе выполнения упражнений, либо быть заранее подготовленными учителем, но они должны носить характер рамок, в которых детям предоставляется возможность свободно фантазировать и наполнять их содержанием. Возможно, в результате, к моменту выполнения творческого задания у детей сформируется свой индивидуальный художественный образ, который он перенесёт на творческую работу. На уроках в начальной школе нет никаких ограничений для использования артпедагогических методов. Вписать их в канву урока не представляет особой сложности, так как урок, построенный на эмоциональном восприятии, по своей сути, является артпедагогическим. Поэтому стоит лишь переставить акценты с дидактических целей на развивающие и воспитательные, и урок можно будет отнести к артпедагогическим методикам в полной мере. Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что артпедагогика – интересное, перспективное направление, требующее всестороннего изучения и исследования. Применению артпедагогических методов нет никаких препятствий, кроме желания учителей изобразительного и музыкального искусства. Думается, что и на других уроках в школе применение артпедагогики не будет лишним, стоит только подумать, как и где целесообразнее будет их применить. Не стоит относить занятия артпедагогикой только к системе внеклассной работы и в дополнительное образование. Она очень органично вписывается в структуру учебно - воспитательной работы любого образовательного учреждения.

Новое время требует от учителя нового подхода к преподаванию, поиска новых интересных методик и технологий. Одной из таких эффективных технологий стала для меня использование в обуче-

нии методик и средств артпедагогики. Артпедагогика– инновационное, практикоориентированное направление в педагогике, где формирование фукционально - грамотной личности, ее воспитание, образование, развитие, и ее коррекция осуществляются средствами искусства.

Список используемых источников

1. Алексеева, М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. Учебно-методическое пособие для учителя иностранного языка. М.: АПК и ПРО, 2003.
2. Вачков, И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. М., Ось-89, 2003
3. Гришина, А.В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования. Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Волгоград: Волгоградский государственный педагогический университет, 2004.
4. Федорко, М., Хольцман, Э., Монтанари, Л., Сильвер, Р. Диагностика агрессивности на основе использования теста «Нарисуй историю»//Исцеляющее искусство: журнал арт-терапии. Том 7, №3
5. Копытин, А. И. Арт-терапия в общеобразовательной школе. Методическое пособие. СПб.: Академия Постдипломного педагогического образования, 2005.
6. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.

Просвирова С.Л.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Ранний возраст детей характеризуется, как возраст с определенными возрастными рисками. В этом возрасте происходит смена домашней обстановки, когда ребёнок начинаем посещать детский сад. Адаптация в детском заведении, социализация для ребенка раннего возраста не всегда гладко проходит. Так, как у ребенка не сформиро-

вана психика, и отрыв от привычной для него обстановки может неблагоприятно отразиться, как на психологическом, так и физическом здоровье. Дети раннего возраста, посещая детский сад, начинают болеть, снижается иммунитет.

Поэтому нужно, как можно раньше начинать профилактику для укрепления здоровья малышей. И начинать нужно с семьи, которая собирается привести ребенка в детский сад. В профилактическую работу по укреплению психологического и физического здоровья детей раннего возраста должны входить:

1.Адаптация к режиму детского сада.

2. Здоровое питание.

3. Подготовка детей к общению с другими детьми.

4. Развитие физических качеств.

5. Укрепление иммунитета, используя общеукрепляющие упражнения и закаливающие процедуры, солнце, воздух и вода.

6. Благоприятный климат в семье.

Никому не секрет, что ребёнок раннего возраста только начинает жизнь. Он, социализируясь, не имея опыта общения, может быть либо доверчивым, либо наоборот, скованным, застенчивым и необщительным ребёнком. И наша задача состоит в том, чтобы развить в нем те качества личности, которые будут помогать адаптироваться в окружающем мире. Здесь должны присутствовать и умение доверять тем людям, которые относятся к тебе с заботой, и умение общаться со сверстниками и с взрослыми. Самое главное ребёнок должен жить и развиваться в гармонии с самим собой – это важное условие для всестороннего развития и здоровья.

Для этого нужна определенная постановка целей, а именно:

- вариативно применяя формы работы с детьми раннего возраста привить им навыки здорового образа жизни

1) мытьё рук перед едой, после прогулки

2) обязательная утренняя гимнастика с общеукрепляющими упражнениями

3) развить умение прямо держать спинку

4) формировать желание играть в подвижные игры и т. д.

- Для развития желания играть, двигаться, приучаясь к здоровому образу жизни, нужно привлекать к работе и родителей и педагогов-воспитателей, музыкального руководителя, физкультурно-

го инструктора. А также большое внимание всех окружающих ребенка детей должно быть акцентрированно на обучении детей основным движениям и здоровому образу жизни и не упускать момента, применять различные методы и технологии для улучшения навыков здоровьесбережения.

Предлагаю рассмотреть технологии сохранения и укрепления здоровья, которые можно применять, как дома, так и в детском саду

1. Спортивные и подвижные игры
2. Физкультминутки
3. Динамические паузы
4. Дыхательная гимнастика
5. Пальчиковая гимнастика
6. Гимнастика после сна
7. Закаливающие процедуры
8. Массажные дорожки

Спортивные и подвижные игры нужно проводить, учитывая возраст детей, и время проведения, когда дети активны. Нельзя проводить подвижные игры перед сном. А также игры должны быть простыми и понятны ребёнку, например «Раз, два, три, к дереву беги», «Вот летали птички», «Мыши и кот», Солнышко и дождик», «Каравай» и т. д.

Физкультминутки проводятся непосредственно вовремя НОД в середине занятия. «Лягушка», «Раз, два, три, четыре, пять, начинаем приседать».

Динамические паузы использовать можно в режимные моменты, где применяются комплексные упражнения «Где же наши ручки», «Рыбка плавает в водичке», «Все захлопали в ладоши» и др.

Дыхательная гимнастика проводиться в конце физкультурного занятия, на музыкальных занятиях и после подвижных игр, требующих большой подвижности. Детям очень нравится игра «Ветерок», «Дудочка», «Губная гармошка», «Лети перышко», «Надуй шарик».

Пальчиковая гимнастика используется для спокойной обстановки.

Можно провести игру с пальчиками: «Это вся моя семья», «Ладушки» «Сорока белобока» и др.

Гимнастика после сна делается для быстрого пробуждения детей. Для начала можно делать движения в кровати «Котята», «Мы проснулись», «Зайки на лужайке», «Веселая зарядка». Хождение по массажной дорожке с целью профилактики плоскостопия. Используя её в практике, мы решаем несколько проблем. Массажируя ступни, мы способствуем укреплению связок, развиваем сенсорное восприятие, способствуем быстрому пробуждению.

Закаливающие процедуры проводить лучше в домашних условиях. Но и в детском саду можно проводить ходьбу по дорожке здоровья, проветривать групповое и спальное помещение, умываться прохладной водой, а дома делать обливания постепенно понижая температуру воды.

К технологии обучения здоровому образу жизни относятся так же:

Утренняя гимнастика, которая проводиться каждый день, а комплекс рассчитан на 2 недели. Можно использовать музыку и различные атрибуты: кубики, флажки, обручи, погремушки и т. д.

Физкультурные занятия, способствуют развитию движений. Их целесообразно проводить на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Так же в физкультурные занятия можно внедрять подвижные и музыкальные игры и совмещать с другими видами занятий. Здесь возможна интеграция с речевым развитием, познавательным, музыкальным.

Для развития тактильного восприятия, общения детей друг с другом можно применять массажные шарики, которыми малыши могут гладить ладошку друг, другу используя коммуникативную игру. Детям очень нравиться играть с нетрадиционным материалом. Можно использовать камушки, перышки, бумажные комочки и т. д. Во время таких игр между детьми происходит эмоциональный контакт, который способствует быстрой социальной адаптации, укреплению связи в группе между собой.

Арт-терапия способствует укреплению психического здоровья ребенка. Существует множество форм и методов арт-терапии, которые помогают раскрепоститься ребенку, успокоиться. Можно использовать методику восковой резист, технику Эбру (рисование на молоке, песочную терапию, танце – терапию и т. д.

Для сохранения здоровья детей необходима непосредственная работа с родителями воспитанников. Можно применять различные консультации, папки передвижки, картотеки с игровым материалом, выставлять на свой персональный сайт «Для родителей» презентации, мастер классы по обучению детей культурно – гигиеническим навыкам, здоровому, сбалансированному питанию, комплексов физкультурных занятий.

Чтобы дети физически развивались, были подвижными, и у них не угасало желание двигаться, их нужно заинтересовать для выполнения различных физических движений и сформировать умение использовать физкультурные атрибуты и оборудование. Используя вышесказанное в педагогической практике, у детей соответственно возраста, будет развиваться координация движений. Так же наладятся коммуникативные отношения, и дети без труда будут социализироваться, играя со сверстниками. Можно сделать вывод, что комплекс мероприятий здоровьесберегающих технологий, которые проводятся в раннем возрасте, позволяют создать оптимальные условия по укреплению психического и физического здоровья детей.

Список используемых источников

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.
3. Зимонина, В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
4. Каштанова, Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002
5. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
6. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
7. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

8. Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 – 256 с.
9. Синкевич, Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.
10. Семёнова, Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
11. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

Репникова О.А.,
Ермилова М.В.

ПРИМЕНЕНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ ПЕДАГОГОМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Актуальность применения здоровьесберегающих технологий в работе с детьмидошкольного возраста обусловлена широким спектром задач, на решение которых данные технологии направлены.

В данном возрасте происходит активное физическое развитие ребёнка: укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются двигательные навыки, развивается координация движений. Применение здоровьесберегающих технологий способствует созданию оптимальных условий, предотвращая возможные нарушения, такие как искривление позвоночника, плоскостопие и другие ортопедические проблемы.

Дошкольный возраст характеризуется повышенной эмоциональной восприимчивостью и нестабильностью. Здоровьесберегающие технологии способствуют созданию благоприятной психологической атмосферы, снижению уровня стресса и тревожности, а также развитию позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Регулярные физические упражнения, правильное питание, закаливание способствуют укреплению иммунитета.

Здоровье и когнитивное развитие находятся во взаимосвязи. Дети, пребывающие в положительном физическом состоянии, эффективнее концентрируются, запоминают новую информацию и проявляют интерес к обучению. Таким образом, здоровьесберегающие ме-

роприятия способствуют повышению учебной мотивации и успешности в образовательной деятельности.

Для детейдошкольного возрастаиспользуются различные здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление здоровья, формирование полезных привычек и создание благоприятных условий для всестороннего развития.

Дыхательные упражнения способствуют развитию дыхательной системы ребенка, укреплению мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшению работы легких, увеличению объема воздуха, который ребенок может вдохнуть, а также повышению уровня кислорода в крови. Регулярные занятия дыхательными упражнениями улучшают общее физическое состояние дошкольника, повышают выносливость и снижают риск заболеваний дыхательных путей.

В ходе выполнения коллективных дыхательных упражнений дети учатся взаимодействовать друг с другом, соблюдать правила и слушать указания взрослого. Данные занятия развивают навыки сотрудничества, дисциплину и умение работать в группе, самоконтроль эмоций и поведения, необходимые для формирования социальных навыков. В структуру дыхательных упражнений можно включать элементы игры.

Применение мультимедиа в проведении дыхательных упражнений для дошкольников способствует тому, чтобы образовательный процесс стал увлекательным и доступным. Интерактивные приложения, видеоуроки, электронные книги и онлайн-платформы открывают новые горизонты для развития дыхательной системы детей, одновременно повышая их мотивацию и вовлечённость в деятельность, организованную педагогом.

Создание электронных книг и презентаций с инструкциями для организации и проведения дыхательных упражнений с дошкольникамиэффективно осуществлять по следующему алгоритму.

1. Необходимо определить цель проекта. Например: улучшить физическую форму детей, развить их концентрацию или познакомить их с основами правильного дыхания.

2. В соответствии с целью определитьвид дыхательного упражнения и методы донесения информации.

3. Подобрать простые и понятные дыхательные упражнения, соответствующие возрасту детей. Например:

"Шарик" (представить, что живот — это воздушный шарик, на вдохе шарик надувается, на выдохе — сдувается).

"Цветок" (на вдохе втягиваем аромат цветка, на выдохе медленно выпускаем воздух).

4. Написать краткие и понятные инструкции для каждого упражнения. Для детей дошкольного возрастаэффективно использовать рифмовки и короткие стихотворения.

5. Выбрать платформу для создания электронной книги. Например, Microsoft Word/PowerPoint или другие.

6. Создать привлекательную обложку и дизайн страниц, используя яркие цвета, крупные шрифты и много свободного пространства.

7. Наполнить содержанием.

Добавьте иллюстрации, фотографии или рисунки, соответствующие каждому упражнению. Иллюстрации должны быть простыми и понятными, чтобы дети могли легко понять, что им нужно делать. Разместите текст таким образом, чтобы он был легко читаемым. Используйте заголовки, подзаголовки и списки для структурирования информации. Добавляйте интервалы между абзацами и оставляйте достаточно места для иллюстраций, изображения и иллюстрации к каждому упражнению. Вы можете нарисовать их самостоятельно, заказать у художника или найти бесплатные стоковые изображения в интернете. Проверьте текст на наличие ошибок и убедитесь, что все изображения соответствуют содержанию. Попросите коллег или родителей просмотреть книгу и дать обратную связь. Разработайте структуру презентации, включающую титульный слайд, введение, основной блок с упражнениями и заключительный слайд. Определите количество слайдов и последовательность показа. Создавайте каждый слайд с учетом возрастных особенностей детей. Используйте большие и яркие изображения, простые тексты и минималистичный дизайн. Избегайте перегруженности информацией. Добавьте анимации и переходы между слайдами, чтобы сделать презентацию более динамичной и интересной. Запишите аудиофайл с инструкциями для каждого упражнения. Это поможет детям лучше понять, как выполнять задания, особенно если они еще не умеют читать.Добавьте интерактивные моменты, чтобы вовлечь детей в процесс.Задавайте вопросы о том, какие ощущения они испытывают при выполнении упражнений.Предложите детям самим придумать звуковые эффекты

для некоторых упражнений (например, как звучит ветер или морской прибой).Организуйте мини-игры между упражнениями, чтобы поддерживать интерес. Включите анимации, чтобы привлечь внимание детей (например, летящий листок, который нужно сдуть).

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста способствует их всестороннему развитию. Дыхательные упражнения с мультимедийным сопровождением являются эффективным инструментом для всестороннего развития детей дошкольного возраста, эффективно воздействуя на их физическое и эмоциональное здоровье, а также социальную адаптацию.Дыхательные упражнения с использованием мультимедийных ресурсов представляют собой комплекс занятий, направленных на развитие дыхательной системы у детей дошкольного возраста через игровые и интерактивные формы обучения и воспитания.

Список используемых источников

1. Шалаева, И.Ю. Влияние индивидуально-дифференцированной системы дыхательных упражнений на функциональное состояние, физическую работоспособность и здоровье детей 5-7 лет: автореф. дис. ... канд. биол. наук. Волгоград: ВГАФК, 2002. 24 с

2. Щетинин, М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. – Ь.: Айрис – пресс, 2007. – 112 с.

Ротова М. С.

НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Понятие н**ейрогимнастика** – это комплекс многофункциональных упражнений, направленных на разностороннюю тренировку мозга. **Нейрогимнастика** – это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей, и для взрослых в любом возрасте. Но особенно актуально применение упражнений у детей с проблемами в развитии.

Основоположником гимнастики для мозга считается Пол Э. Деннисон. В начале 1980-х годов д-р Пол Э. Деннисон и его жена и соавтор, Гейл Э. Деннисон, создали расширенное обучение через движение. Деннисоны тогда жили к Калифорнии, и Пол работал в Центре группового обучения для неуспевающих «Долина», где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Наблюдая за детьми, Пол пришел к выводу, что дети «учатся не только головой». Он разработал простые и эффективные упражнения, которые обеспечивают синхронизацию двух полушарий и облегчают процесс обучения. Эти упражнения Пол Деннисон назвал «Гимнастика Мозга».

Как же работает наш мозг? Левое полушарие отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие – левой, то есть, когда мы действуем правой рукой – активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие, тоже самое касается и глаз, и ног. Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое – за пространственно – образное. Когда ребенок считает, говорит, анализирует, то более активно работает левое полушарие, а когда рисует, фантазирует, танцует - активность проявляет правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, но максимальная эффективность работы мозга достигается в момент одновременной активности полушарий. Самая главная задача для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса между полушариями.

Нейрогимнастика для мозга в педагогике относится к кинезиологическим упражнениям. Кинезиология — это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий.

Гимнастика для мозга для маленьких детей — это простые упражнения. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций.

Ещё эта **гимнастика** помогает получить энергию, необходимую для обучения, развивает мелкую и крупную моторику, благоприятно сказывается на процессе письма или чтения, что очень важно для подго-

товки к школе, так же важным является формирование уверенность в себе. И даже повышает иммунитет.

Гимнастику лучше проводить ежедневно по 5-10 минут. Не рекомендуется проводить гимнастику в период болезни и в течение 5-7 дней после, т. к. в этот период организм и нервная система ослаблены.

Во время проведения **гимнастики** необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т. д.

Перед выполнением упражнений взрослый должен показать ребенку, как выполнять упражнение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.

При выполнении заданий предложите ребенку начинать выполнение с «удобной руки» - ведущей (правой или левой). При выполнении заданий «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонения от линии.

Для достижения эффекта нужно комбинировать различные виды упражнений в одном занятии. Нейрогимнастику можно проводить не только в детском саду, но и в любое другом месте, в том числе и совместно с родителями дома или на прогулке.

Родители первоклассников часто попадают в ситуацию, когда ребёнку сложно запоминать материал, соблюдать дисциплину на уроках и в повседневной жизни, а также заниматься дома. Помимо личного примера, важным подспорьем могут стать регулярные «нейро» упражнения. Активное развитие межполушарного взаимодействия, которое начинается ещё в детском саду, поможет будущим ученикам справляться со школьными нагрузками.

Ознакомление с технологией вызывает интерес не только у детей, но и у взрослых. Оздоровительная технология «нейродинамическая гимнастика» способствует воспитанию основ здоровьясбережения, а также устойчивой потребности в двигательной активности.

Список используемых источников

1. Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Деннисон П.И. и Деннисон Г.И. Москва. 1997. – 324с.

2. Развитие межполушарного взаимодействия у детей: рабочая тетрадь/ Т. П. Трясорукова. – Изд.6-е.- Ростов и/Д: Феникс, 2018. – 78с.: ид. – (Школа развития)

3. Трясорукова, Т. П. Нейродинамическая гимнастика/ Изд.6-е – Ростов/ Феникс, 2018. – 78с.: ид. – (Школа развития)

Санюкина Е.С.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Дошкольный возраст – важный период в формировании физического здоровья человека.

Все родители желают видеть своего ребенка здоровым, сильным, физически развитым, и большинство прекрасно понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольников потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут им подражать.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьют тревогу. Многие причины – от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Есть одна очень важная причина – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Однако в силу сложившихся экономических причин, занятости на работе современных родителей естественная потребность ребенка в движении в семье пусть неосознанно, но подавляется. Начав водить ребенка в дошкольное учреждение, ответственность за его физиче-

ское воспитание родители часто перекладывают на плечи педагогов. Но только при тесной поддержке родителей ДОУ может достичь положительных результатов в воспитании здорового ребенка

Я считаю, что главное - помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Одним из средств, эффективно способствующих формированию здоровья дошкольников и выработке правильных привычек, является специально-организованная досуговая деятельность, которая предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами. Данная деятельность строится по законам сотрудничества и сотворчества. Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, в интересной и увлекательной форме расширяют кругозор в области спорта. Главная цель спортивных праздников и досугов – удовлетворять природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни.

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Мы, педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного.

Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи мы решаем путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Список используемых источников

1. Алябьева, Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88 с.

2. Белая, К.Ю., Зимонина, В.А. «Как обеспечить безопасность дошкольников: конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста» М.: Просвещение, 2000 – 94 с.

3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования М.: 1999 – 144 с.

4. Зимонина, В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с

5. Каштанова, Т.В, Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: практическое пособие М.:2002

6. Колабанов, В.В. Валеология – СПб: Деан, 2001

7. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64

8. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

9. Овчинникова, Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб, 2002 – 176 с.

10. Пензулаева, Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

11. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников: М. :Вако, 2007. – 304с.

12. Моргунова, О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 – 109с.

Севостьянова Л.Н.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из самых главных задач, которые обозначены в нормах ФГОС и ФОП ДО. Например, если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья

ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное. Теперь задача педагога — не просто вести занятия в чистом помещении, следить за осанкой и проводить физкультминутки. А важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в группе, обязательно формирующую личность. То есть, по нормативам ФГОС и ФОП ДО подхода к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов.

На данный момент существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Несомненно, здоровье ребенка можно считать нормой, если он: умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья); проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья); честен, самокритичен (нравственное здоровье); коммуникабелен (социальное здоровье); уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

Определение «здоровьесберегающие образовательные технологии» (далее – ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

К классификации здоровьесберегающих технологий специалисты предлагают несколько подходов. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К. Смирновым (Н.К. Смирнов, 2006).

Он выделяет несколько групп среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы, и формы работы.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ). К данному виду технологий относится совместная деятельность педагога и медицин-

ских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

2.Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секцийи на внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

3.Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

4.Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов – курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;

психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Определённое место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов;

лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников.

Можно выделить три возможных уровня решения задач по проблеме реализации здоровьесберегающих технологий в системе образования.

1.Уровень района, города, объединяющий несколько школ и других образовательных учреждений, предполагает принятие грамотных стратегических решений и, в соответствии с этим, финансирова-

ние направлений и программ работы. Необходимо серьезное научное обеспечение разработки и реализации принимаемых программ с учетом состояния здоровья детей, учащихся, всего населения, проживающего на данной территории. Ответственные лица на этом уровне - руководитель отдела образования и его заместители.

2.Уровень школы (или другого образовательного учреждения). Выбор пути начинается с постановки целей, определения места проблем здоровья среди задач школы, просто более внимательного отношения к этим вопросам, активного внедрения в работу школы здоровьесберегающих технологий, перехода в статус «школы здоровья» и т.п. Хотя ответственность за все происходящее несет персонально директор школы, принимаются такие решения совместно с Советом школы, родительским комитетом, педагогическим коллективом. Также необходима научная поддержка, основанная на данных о состоянии здоровья школьников. На уровне школы с использованием здоровьесберегающих технологий решаются следующие задачи:

Создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий для образовательного процесса;

Обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.п.;

Обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями;

Включение в учебные планы школы всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни;

Обеспечение подготовки (повышение квалификации, переподготовка) всего педагогического коллектива по вопросам здоровья, подготовки всех учителей и специалистов к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий;

Обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укреплять свое здоровье;

Проведение мониторинга состояния здоровья воспитанников;

Проведение тематической работы с родителями воспитанников, направленной на формирование в их семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Таким образом, главная задача реализации здоровьесберегающих технологий - такая организация образовательного пространства на всех уровнях, при которой качественное обучение, развитие, воспитание воспитанников не сопровождается нанесением ущерба их здоровью.

Средства используемые при реализации здоровьезберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегаюших образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1) средства двигательной направленности;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) факторы становления ценностного отношения к здоровью.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

Методы, используемые при реализации здоровьесберегающих технологий

Под методами заоровьесберегающих образовательных технологий обучения понимаются способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления. Метод обучения — это упорядоченная деятельность педагога, направленная на достижение заданной цели обучения. Под методами обучения часто понимают совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования (Подласый И.П.). В здоровьесберегающих образовательных технологиях обучения применяются две труппы методов: специфические (характерные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

В структуре метода выделяют приемы, как составную часть, отдельный шаг в реализации метода.

Приемы можно классифицировать следующим образом:

Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения); компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика,

лечебная физкультура; массаж: самомассаж; психогимнастика, тренинг, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);

Стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);

Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Виды здоровьесберегающих технологий:

Физкультурная минутка — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.

Смена видов деятельности — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка.

Оформление групповых помещений. Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к

здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положение ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям.

Технологии, создающие положительный психологический климат на занятиях. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью. Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

Стиль общения педагога с воспитанниками. Современные нормы требуют от воспитателя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить воспитаннику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению.

Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы, выступления медицинских работников на родитель-

ских собраниях— это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям.

Структура процесса обучения при использовании здоровьесберегающих технологий:

1. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель - сформировать у ученика основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения,

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.

3. Добиться выполнения элементарных правил здоровьесбережения (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить непонимание основных понятий здорового образа жизни.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления об элементарных правилах здоровьесбережения формируются в результате объяснения педагогом, восприятия показываемых движений комплексов физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения комплексов, наблюдений за действиями других учащихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение правил здоровьесбережения.

2. Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание основ здорового образа жизни.

Основные задачи:

1. Уточнить представление об элементарных правилах здоровьесбережения.

2. Добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

3. Формировать практически необходимые знания, умения, навыки, рациональные приемы мышления и деятельности.

Данные задачи могут решаться одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя методы активного обучения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, направленную на создание ощущений здорового образа жизни. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор правил здоровьесбережения, беседа, дискуссия. Такой подход позволяет более углубленно познать основы здоровьесбережения.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств (средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы).

Эффективность использования различных средств здоровьесберегающей педагогики достигается при четком соблюдении следующих моментов:

а) цели и задачи использования конкретного средства на конкретном занятии; б) структурная взаимосвязь данного средства и метода с основным содержанием занятия;

в) контроль и самоконтроль выполнения правил здоровьесбережения.

3. Этап закрепления знаний, умений и навыков по здороиъесбережению и дальнейшего их совершенствования.

Цель — умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения правил здоровьесбережения.

2. Добиться выполнения правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования.

3. Обеспечить вариативное использование правил здорового образа жизни в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны. На этом этапе увеличивается количество повторений использования основных понятий и представлений о здоровом образе жизни в обычных и новых, непри-

вычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык применения имеющихся знаний в различных условиях

Организация урока с применением здоровьесберегающих технологий.

Исследованиями гигиенистов установлено, что построение учебного и продленного дня без учета возрастных особенностей детей даже при внедрении всех форм оздоровительно-физкультурной работы приводит к выраженному утомлению учащихся в течение учебного дня, недели, года. Это, в свою очередь, вызывает неблагоприятные сдвиги в функциональном состоянии различных органов и систем и в конечном итоге ведет к ухудшению здоровья учащихся в конце учебного года. Рациональный режим, прежде всего, предусматривает четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток и строгую регламентацию разных видов деятельности.

Подавляющее большинство функциональных отклонений в организме учащихся по мере увеличения ученического стажа связано с выполнением учебной нагрузки, условиями протекания учебно-воспитательного процесса, гигиенически правильным построением занятия.

Занятие с применением здоровьесберегающих технологий должно быть построено с учетом возрастных потребностей и физиологических возможностей детей.

Идеи педагогики оздоровления подводят педагога к широкому использованию в практике нестандартных форм занятий: занятия-игры, занятия -дискуссии, занятия -соревнования, занятия с групповыми формами работы, занятия -аукционы, занятия-конкурсы, занятия-экскурсии и др.

Проблемы здоровья воспитанников, выявленные в 21 веке и ставшими очень острыми, нужно решать комплексно. И ДОУ как никогда отводится важнейшая роль в формировании у детей принципов и норм здорового образа жизни. Ведь дети – наше будущее, и то, какими они будут – таким будет и будущее. Их здоровье сегодня – это благополучие мира завтра.

Список используемых источников

1. Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа. -2017.-№8.-С.106-108

2. Андреева, И.Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг. - 2018.-№3.-С.15-19

3. Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после. - 2019.-№3.-С.32-36

4. Борисова, И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения. -2015.-№10.

5. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: Экспресс-контроль в школе и дома. – М., 2015. – 176с.

6. Особенности планирования основных направлений работы по сохранению здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе /А.В. Гурьев //Стандарты и мониторинг. - 2019.-№3.-С.20-26

7. Дзятковская, Е. Н. Коррекция организации ментальных структур ребенка как принцип профилактики и реабилитации. – Автореф д. б.н., 1998.

8. Дзятковская, Е. Н., Колесникова Л. И., Долгих В. В. Информационное пространство и здоровье школьников. – Новосибирск: Наука, 2002. – 186 с

9. Крыжановский, Г. Н. Детерминантные структуры в патологии нервной системы. - М.: Медицина,2015. – 156 с. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2017. – 96 с.

10. Казначеев, В. П. Выживание населения России. – Новосибирск, 2018. – 412 с.

11.Колесникова, М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе. -2015.-№5.

12.Казин, Э.М. «Здоровьесберегающие технологии в школе», М.: 2019.

13. Митина, Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2016, № 6. С. 56-58.

Секачёва И.Ю.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ В ПРАКТИКЕ РАБОТЫ УЧИТЕЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Цивилизация, одарив человека своими благами, пытается взять взамен его здоровье. В самом деле, труд человека все больше сводится к контролю за работой механизмов. В быту электричество, газ, водопровод освобождают его от тяжелых домашних дел. Самолеты, автомобили, автобус, поезд, наконец, лифты свели на нет необходимость длительного хождения. Конечно, организм человека не испытывает перегрузок, однако не получает и необходимой для развития и полноценного функционирования всех органов и систем двигательной активности. В связи с чем, актуальным становится понятие «мускульного голода».

В настоящее время уже никого не удивляют дети, целый день просиживающие в школе, а дома, играющие в компьютерные игры или смотрящие телепередачи. Большой процент составляют школьники, освобождённые от занятий физической культуры, часто необоснованно. Нередко родители способствуют отстранению детей от занятий физкультурой, считая, что те приносят вред. Несмотря на некоторые заболевания (хронический ревматизм и др.), школьникам ни в коем случае не следует избегать физических упражнений и закаливания. Активные занятия физкультурой, организованные по специальной программе с учетом потребностей и особенностей ребенка, позволяют сохранить, а иногда и восстановить здоровье.

Положительный эффект от занятий физической культурой в рамках урока может оцениваться по ряду направлений:

- двигательная активность, которая, безусловно, позволит несколько восполнить дефицит движения при неправильной организации быта ребенка;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- изучение техники выполнения упражнений и движений;

- формирование умений работать в коллективе;
- формирование стремления к заботе о красоте тела, развитии гибкости и т.д.;
- изучение возможностей и особенностей функционирования собственного организма, значения здорового образа жизни, негативного влияния вредных привычек на здоровье человека и социальных последствиях;
- получение навыков улучшения самочувствия, укрепления здоровья, релаксации, самомассажа, массажа и т.д.;
- формирование умений составлять индивидуальные режимы дня, организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Безусловно, реализация данных направлений возможна лишь при условии, что физическая культура станет массовой, но «массовый» не значит одинаковый для всех. В этом смысле можно сказать, что каждый из нас определяет срок своей жизни. Только через движение идет общение с окружающим миром. Движение действует благотворно не только на мышечную систему, но и на сердце, дыхательный аппарат, теплообмен и другие внутренние системы, которые повышенно работают при мышечной деятельности. Мышечная работа тренирует и нервные центры, вызывая лучшую уравновешенность нервных процессов, лучшую их концентрацию. Только в движении формируется человеческий организм. Поворот глаз, головы, движение рук, перистальтика кишечника, дыхание, речь – все это движение.

Занятия физической культурой в школе имеют реальный шанс повлиять на уровень физического здоровья школьников – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Физическое воспитание – это не только физические упражнения, это также режим сна, бодрствование, питание и многое другое.

В практике работы в общеобразовательной школе, руководствуясь вышеприведенными направлениями, мы сформулировали ряд принципов организации деятельности по физическому воспитанию школьников:

1. Оказание помощи учащимся при выборе того или иного вида спорта для специализации соответственно способностям и индивидуальным особенностям подростка.

2. Регулярное проведение занятий (теоретических и практических) для детей, отнесенных к специальной медицинской группе.

3. Организация и проведение музыкальных динамических пауз и подвижных игр на переменах.

4. Для учащихся старших классов организован лекторий «Здоровая нация – здоровое будущее».

5. Проведение общешкольных и городских соревнований по различным видам спорта.

6. Разработаны методические рекомендации по здоровьесберегающим технологиям, которые учителя-предметники могут применять во время уроков или на переменах для того, чтобы снять утомление и напряжение у детей, восстановить их учебную работоспособность, устранить страх, эмоциональную напряженность, чувство тревоги, помочь обрести уверенность в себе.

Таким образом, на протяжении всего учебного процесса происходит формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Смирнова В.Г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Для соразмерности, красоты и здоровья требуется
Не только образование в области науки и искусства,
Но и занятия всю жизнь физическими упражнениями
и гимнастикой
Платон

Для студентов, обучающихся в соответствии с ФГОС СПО по образовательным программам дисциплины «Физическая культура», содержание которой направлено на формирование общекультурных компетенций обучающихся, на осознание студентами ценности соб-

ственного здоровья и важности практического применения знаний в социальной и профессиональной сферах жизни.

Здоровье студентов – это состояние полного социально-биологического и психического благополучия при уравновешенности процессов жизнедеятельности с социальными и природными характеристиками территории. Состояние здоровья студентов, как и населения в целом, – не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния. Поэтому познание закономерностей его формирования имеет чрезвычайно большое значение как для государства в целом, так и для каждого его гражданина

Целью деятельности участников образовательного процесса по сбережению здоровья студентов является осознание индивидуальных потребностей и особенностей развития, на основе которых возможно создание индивидуального здорового образа жизни.

Адаптация студентов к условиям профессионального учебного заведения имеет фазовый характер, связанный с разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения на протяжении нескольких лет и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей.

Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причем, как установлено, адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и в будущем часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний.

Основные условия формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания обеспечивают приобретение студентами опыта здоровьесберегающих профессиональных связей и отношений. «Физическая культура» как человековедческая, социально-гуманитарная дисциплина призвана обеспечить достижение целостности знаний о человеке в единстве его биологического и социального развития, овладение физическим самосовершенствовани-

ем, обретение научно обоснованных мировоззренческих ориентаций, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности, «возделывание самого себя», познание глубинных процессов личностного развития.

Повышение требований к качеству образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» связано с компетентностным подходом, который ориентирует на такие векторы, как высокая обучаемость, самоопределение, самоактуализация, развитие индивидуальности личности, что способствует ее более успешной социализации. Конечной целью является приобретение универсальных и профессиональных компетенций, выступающих в роли базовых структурных элементов современного личностно ориентированного образования.

Впервые, наряду с физической культурой личности, в стандарте в качестве цели определена необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций. Напомним, что компетенция (лат. competentia – принадлежность по праву) рассматривается в ФГОС СПО как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области. Сюда входит знание категориального аппарата, владение оздоровительными технологиями, обеспечивающими повышение адаптационных резервов организма, коррекцию психофизического статуса.

От нынешнего выпускника, наряду с владением профессиональными компетенциями и технологиями, требуется социальная мобильность, высокий уровень адаптивности, способность быстро переобучаться и совершенствоваться в течение жизни, что без высокой физической и умственной работоспособности весьма проблематично. Следовательно, выпускник должен «владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Сверхзадачей модернизации дисциплины «Физическая культура» является творческое преобразование учебного и внеучебного процесса в целях формирования:

– адаптационных резервов, укрепления здоровья студентов;

– здоровьесберегающей компетенции;

– общекультурных и профессиональных компетенций.

И. А. Зимняя определяет компетенции здоровьесбережения как знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическую культуру человека, свободу и ответственность выбора образа жизни.

Н. С. Лопаева определяет здоровьесберегающую компетенцию выпускника как «способность владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Студенческий период является самым благоприятным этапом поступательного возрастного развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, психофизическим оптимумом человека, когда результативность воздействия физических упражнений на организм оказывается весьма высокой.

Необходимое условие для создания у студентов интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности – возможность проявить самостоятельность и инициативность. Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение студентов с трудностью, которую они не могут разрешить при помощи имеющегося у них запаса знаний; сталкиваясь с трудностью, они убеждаются в необходимости получения новых знаний или применения старых в новой ситуации.

Преодоление трудностей в учебной деятельности – важнейшее условие возникновения интереса к ней. Трудность учебного материала и учебной задачи приводит к повышению интереса только тогда, когда эта трудность посильна, преодолима, в противном случае интерес быстро падает. Учебный материал и приемы учебной работы должны быть достаточно (но не чрезмерно) разнообразны. Разнообразие обеспечивается не только столкновением учащихся с различными объектами в ходе обучения, но и тем, что в одном и том же объекте можно открывать новые стороны.

Новизна материала – важнейшая предпосылка возникновения интереса к нему. Однако познание нового должно опираться на уже имеющиеся у студента знания. Использование прежде усвоенных

знаний – одно из основных условий появления интереса. Для студентов указанного возраста наиболее существенным элементом физического воспитания в целом является дальнейшее повышение уровня их физической культуры, получение навыков физического самосовершенствования, углубление знаний о физической тренировке и способах ее применения в разных условиях, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как со спортивной, так и с оздоровительной направленностью.

Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.В основе мотивации лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, не связанных с физической потребностью (мотивы престижа, стремление получить зачет т. д.).Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм и содержания занятий. Прежде всего следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются.
Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, то важно поддержать интерес и положительное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях физическими упражнениями.

Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие физических упражнений на организм человека известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям – формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней. Познавательно-развивающий мотив тесно связан со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта

Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать свои физические возможности, улучшить физическое состояние и повысить физическую подготовленность. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для формирования творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся, – обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности.

В настоящее время формирование у молодежи потребности физического самосовершенствования актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Укрепление здоровья студентов в учебных заведениях не физкультурного профиля становится одной из главных гуманистических проблем. Как нам представляется, ее решение возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентностной направленности, главной целью которой становится формирование у обучающихся убежденности, что здоровый образ жизни важен и необходим

Список используемых источников

1. Антонова, Л. Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / Л. Н. Антонова, Т. И. Шульга, К. Г. Эрдынеева. — М.: Изд-во МГОУ, 2004.

2. Исакова, А.П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа. /А.П. Исакова//среднее профессиональное образование 2013г

3. Никишина, И.В. Инновационные педагогические технологии и организация учебно – воспитательного и методического процессов в школе. – Волгоград: Учитель, 2006.

4. Советова, Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007

Солодова Н.В.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ РУССКОМУ ЯЗЫКУ УЧАЩИХСЯ СО ЗРИТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИЕЙ

Право на образование является одним из основных и неотъемлемых конституционных прав граждан Российской Федерации и гарантируется независимо от состояния их здоровья и места жительства. Права детей с ОВЗ и детей-инвалидов на образование также закреплены законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в котором утверждается, что Содержание образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а так же создаются специальные условия для получения образования указанными обучающимися и удовлетворения их особых образовательных потребностей.

Под термином «особые образовательные потребности детей с нарушением зрения» понимается спектр образовательных и (ре)абилитационных средств и условий, в которых нуждаются дети названной категории как в специальном, так и массовом учреждении.

Одна из главных задач современнойтифлошколы - создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья учащихся с ОВЗ по зрению. Этому способствует применение на уроке здоровьесберегающей технологии, которая, по мнению В.Д. Сонькина, включает условия обучения ребенка в школе, рациональную организацию учебного процесса, соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка, а также необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Для слепых и слабовидящих детей характерна быстрая утомляемость, рассеянное внимание, низкая работоспособность на учебном занятии. Кроме этого, выпадение или нарушение функций зрения выдвигает у слепых и слабовидящих детей на первый план другие ана-

лизаторы. Исходя из этого, процесс обучения русскому языку строится нами с опорой на следующие принципы:

1. В целях предупреждения утомляемости и охраны неполноценного зрения соблюдается определенный режим учебной деятельности и зрительной нагрузки. Используются элементы технологии В. Базарного: режим динамических поз, физминутки и офтальмологических паузы, связанные с темой урока, дыхательной гимнастики, смена видов деятельности.

2. Из приемов словесной коммуникации наиболее важными для слепых и слабовидящих являются:

- актуализация личного опыта и опорных знаний учащихся;
- словарная работа при изучении практически значимых вопросов русского языка (развитие коммуникативной компетенции, расширение словарного запаса, работа по преодолению вербализма).

3. Отбор и вычленение учебного материала с учётом реальных и психофизических особенностей учащихся со зрительной депривацией.

4. На уроках используются специальные приёмы обучения:

а) прием постановки проблемных ситуаций и эвристическая беседа при изложении теоретического материла; комментирование выполнения заданий, тифлокомментирование предъявленной наглядности;

б) использование натуральных предметов и их рельефных изображений для расширения и коррекции предметных представлений, преодоления вербализма; использование индивидуального дидактического материала и наглядных пособий, отвечающих особым образовательным потребностям слепых и слабовидящих учащихся;

в) специальные приемы организации учебно-познавательной деятельности слабовидящих обучающихся (алгоритмизация, составление таблиц первичного обобщения материала, словарная работа);

г) работа с опорой на сохранные анализаторы (слух, обоняние, осязание) с целью создания у детей с ОВЗ позрению правильных представлений;

г) использование текстовых дидактических пособий, выполненных рельефно-точечным шрифтом; иллюстративно-графических пособий, выполненных рельефом на плоскости и рассчитанных на ося-

зательное и зрительное восприятие, что отвечает особым образовательным потребностям слепых обучающихся.

5. Использование игровых методов, рефлексии, нестандартных типов уроков.

6. Применениеразноуровневых и дифференцированных заданий, включение в содержание уроков упражнений, тестовых заданий, связанных с изучением своего здоровья.

Также нами широко используются технические (ноутбуки, ИД), оптические, тифлотехнические средства (электронное увеличивающее устройство «Сапфир», «Rube», тифлоаудиоплеер, Обновляемый дисплей Брайля «Focus 40 Blue» и т.д.)

Таким образом, включение элементов здоровьесберегающих технологий в процессе преподавания уроков русского языка в тифлошколе способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Список используемых источников

1. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д. ЗОТ в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: Триада - фарм. 2004.- 117 с.

2. Денискина, В.З. Особые образовательные потребности, обусловленные нарушениями зрения и их вторичные последствия / В. З. Денискина // Дефектология. — 2012. — № 5. — С. 3–12.

Степанникова Н.А.

СОЗДАНИЕ МОБИЛЬНОЙ ТРАНСФОРМИРУЕМОЙ СРЕДЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОЗИТИВНУЮ СОЦИАЛИЗАЦИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ С НЕТРАДИЦИОННЫМ МАТЕРИАЛОМ

Нетрадиционные материалы очень интересны детям и несут в себе огромные возможности для обучения и развития любого ребенка, а ребенка с ограниченными возможностями здоровья – особенно.

Трудно переоценить значение занятий с такими материалами в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения зрения. В процессе конструирования осуществляется формирование зрительно-

двигательных взаимосвязей, повышается двигательная активность ребенка.

Постоянные упражнения в точных движениях способствуют тому, что эти движения становятся ловкими, быстрыми, легко подчиняющимися контролю глаз. Улучшается согласованная работа мышц, развивается моторика рук, координация движений.

Задумывая в группе артдизайн «Чудесные коробки», мы учитывали особые образовательные потребности наших дошкольников.

Взаимодействие с родителями детей, имеющих нарушенное зрение, является одной из важнейших задач в коррекционной работе: налаженный полноценный контакт с родителями, приводит к более успешным результатам воспитанников. Поэтому план работы по созданию развивающей среды из картонных коробок был предложен родителям и с ними согласован. Родители втайне от детей принесли в группу множество коробок.

Придя в понедельник, как обычно, в свою группу, наши воспитанники были не просто удивлены, они были изумлены и озадачены тем, что в группе нет вообще ни одной игрушки. А на местах их любимых и таких привычных игрушек стоят картонные коробки различной формы и размеров. Дети были в недоумении, они переставляли коробки, залезали в них, вставляли одна в другую, а затемв одной из них малыши нашли подсказки, прочитав которые, поняли, что это никакое не «наказание», просто НЕКТО решил проверить, смогут ли ребята сами создать себе игрушки из обычных картонных коробок. А в конце недели незнакомец пообещал детям сюрприз и то, что они узнают, кто же он.

И работа закипела. Всю неделю дети мастерили: вырезали, красили, рисовали, приклеивали. Вовлекая дошкольников в творческий процесс, мы учитывали, что работа с ножницами, клеем, скотчем, красками повышает уровень развития осязательной чувствительности пальцев, умение получать информацию через сохранные анализаторы. Вообще, можно решить многие коррекционные психолого-педагогические задачи, погрузив детей и родителей в совместный творческий процесс. Проявились общие и индивидуальные особенности детей. Если в первый день они были нерешительны и не понимали, как подступиться к этой массе картона, то в последующие дни дошкольники более уверенно фантазировали, обсуждали друг с дру-

гом и взрослыми свои задумки, последовательность их изготовления. Такое взаимное общение и обмен идеями как нельзя лучше способствует развитию интереса и потребности к общению со сверстниками, умения заинтересовать собеседника своим мнением, проявить эмпатию, разрешить конфликтную ситуацию. Все это способствует развитию коммуникативных навыков малышей, позволяет им социализироваться, проявить лидерские способности и учит работать в коллективе.

Итог превзошел все ожидания! Разнообразие изготовленных игр и игрушек удивило. Это были часы, качели, класс с партами, гараж для машин, замок, газовая плита, ворота для шариков в виде лягушки, подставки под карандаши. И еще много всяких интересных поделок. Склеив несколько коробок, мальчики изготовили длинный рукав, в который можно пролезать по очереди на скорость. Веселье было безграничным!

В конце этой необычной неделималышей ждал обещанный сюрприз. Это была горка апельсинов в картонной коробке! И, конечно же, ребята сразу догадались, что этим загадочным шутником был большой любитель апельсинов- Чебурашка. С ним большинство детей были знакомы по кинофильму.

Занятия, подобные работе с картонными коробками, способствуют развитию мелкой моторики, глазомера, тактильного восприятия, цветоощущения, чувства формы, снятию эмоционального, психологического напряжения, развитию мышления, развитию зрительно-моторной координации. А также воспитывают способность удивляться и развивают креативность- главные составляющие развития творческого мышления. Очень важно научиться быстро сориентироваться в критической ситуации и суметь найти способы выхода из нее. Наши малыши с такой ситуацией справились на «отлично»!

Список используемых источников

1. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155.

2. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «О стратегии развития воспитания до 2025 года».

3. Приказ Министерства образования и науки РоссийскойФедерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

4. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

5. Давыдова, Г.Н. Детский дизайн – поделки из бросового материала / Г. Н. Давыдова. – Москва: «Скрипторий 2009», 2009.

6. Дыбина, О.В. Творим, изменяем, преобразуем (занятия сдошкольниками) / О. В. Дыбина. – Москва: ТЦ Сфера, 2003.

7. Котлякова, Т.А. Развитие творческой активности дошкольников в дизайнерской деятельности по моделированиюигрового пространства: учебно-методическое пособие / Т. А. Котлякова, О. Ю. Полякова, Д. М. Бакирова. – Ульяновск, 2020. – 229 с.

8. Кузнецова, О.В. Ознакомление с техникой дизайна как одноиз условий развития творчества дошкольников / О. В. Кузнецова. –

URL: http://festival.1september.ru/index.php?numb_artic=419196.

Субботина Н.В.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности**.**

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом.

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит: от типа дошкольного учреждения, от продолжительности пребывания в нем детей, от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОУ, профессиональной компетентности педагога, показателей здоровья детей.

Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать: формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный под-

ход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств:

Задачи: - 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.

– Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: (медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования, валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду).

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:(закаливание КГН, беседы по валеологии, спортивны праздники, развлечения и досуги, недели здоровья, соревнования). Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья

педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ: (семинары-тренинги, практикумы, консультации).

Валеологического просвещения родителей — это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей: (информационные стенды для родителей, приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами, консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения)

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду — это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающиетехнологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

Стретчинг – не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой

степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Пальчиковая гимнастика – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Проблемно-игровые игротреннинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не -заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Самомассаж- зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в раз-

личных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Арт-терапия -сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Психогимнастика – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Фонетическая ритмика – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список используемых источников

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» [Текст]: автореф. дис. доктора пед. наук / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2000.– 48 с.

2. Акбашев, Т. Ф. Валеопедагогика как система [Текст] / Т. Ф. Акбашев // Проблемы педагогической валеологии. – СПб., 1997.– С. 7–10.

3. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся [Текст] / М. В. Антропова. – М., 1971. – 270 с.

СушиноваТ.А.,
ПетроваЕ.О.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ «УЛЫБКА» МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ЛУКОМОРЬЕ»

В настоящее время наблюдается тенденция к значительному снижению показателей здоровья детей дошкольного возраста, из-за этого все более востребованными становятся технологии, которые кроме педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей и направлены на изучение индивидуальных возможностей организма. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья; многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Поэтому здоровьесберегающие образовательные технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только физического, психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Для воспитателей детского сада возрастает значимость сохранения здоровья детей в процессе воспитательно-образовательной работы, поэтому главной задачей является создание образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и приумножала его.

Вслед за Н. К. Смирновым предлагаем рассмотретьздоровьесберегающие образовательные технологии в виде системы, которая состоит из педагогических мер по снижению возможного неблагопри-

ятного воздействия на ребенка, работы по воспитанию культуры здоровья.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Анализируя статистику заболеваемости воспитанников структурного подразделения «Улыбка», мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в детском саду было недостаточно, в семьях воспитанников не всегда уделяется должное внимание здоровому образу жизни. Анкетирование родителей показало, что несмотря на полную осведомленность и положительную мотивацию, значительная часть семей не находит ему места в своей жизни и нужна планомерная систематическая работа по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и взрослых.

Для того чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка, коллектив воспитателей структурного подразделения «Улыбка» детского сада «Лукоморье» пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере физического, валеологического воспитания, организации режима, общения, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Мы поставили перед собой цель: сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле здоровьесбережения.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно-оздоровительной деятельности.

Инновационной деятельностью в содержании, формах, методах и средствах в работе педагогического коллектива является сочетание воспитательно-образовательного процесса и совершенствование физкультурно-оздоровительной работы с применением здоровьесберегающих технологий, взаимодействие специалистов и воспитателей.

Всё содержание работы в структурном подразделении «Улыбка» строится по определенной системе, которая сложилась в работе коллектива на протяжении нескольких лет, постоянно совершенствуется, изучаются и апробируются последние достижения педагогической и медицинской науки.

В дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность педагогов, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие.

Важно обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Особое значение в деятельности педагогов по созданию здоровьесберегающего пространства придается подбору здоровьесохраняющих технологий для организации образовательной деятельности с дошкольниками. Выделяют три группы технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:
   - ритмопластика;
   - динамические паузы;
   - подвижные и спортивные игры;
   - релаксация;
   - гимнастика пальчиковая;
   - гимнастика для глаз;

– гимнастика дыхательная;
– гимнастика бодрящая;
– гимнастика корригирующая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:
– проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия);
– коммуникативные игры;
– занятия из серии «Здоровье»;
– самомассаж;
– точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии:
– технологии музыкального воздействия;
– сказкотерапия;
– технологии воздействия цветом;
– технологии коррекции поведения;
– психогимнастика;
– фонетическая ритмика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Эффективность инновационной работы отслеживается по состоянию здоровья детей. В связи с этим необходимо проводить мониторинг развития, где используются следующие показатели:

– уровень физического развития (соответствие весо-ростовых показателей биологическому возрасту);

– уровень физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормативам);

– оценка функционально состояния основных систем организма;

– уровень психического развития (комплекс показателей, обеспечивающих гармонию психического и физического развития).

Результаты этих показателей заносятся в паспорт здоровья ребенка. Схема обследования детей состоит из:

– медицинских показателей (диагноз при поступлении в детский сад, группа здоровья, анализ заболеваемости);

– данных физического развития (весо-ростовые показатели, пропорциональность развития, соматический тип ребенка); данных фи-

зической подготовленности (скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие);

– данных состояния основных систем организма (реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку, состояние сердечно-сосудистой системы, возможности дыхательной системы, состояние нервной системы, опорно-двигательного аппарата, лор-органов, стоматологические заболевания;

– данных психического развития (соответствие уровню возрастного развития мышления (сформированность наглядно-образного мышления, наличие элементов словесно-логического мышления), речь, внимание (устойчивость, объем), память (объем, прочность), воображение, эмоционально-волевая сфера (тревожность, гиперактивность, гипоактивность и др.), общительность);

– данных об образе жизни (состояние семьи, познавательная, двигательная активность, уровень самостоятельности, склонности и увлечения).

В обследовании здоровья детей принимают участие воспитатели, психолог, логопед, медицинский работник. На основании диагностических данных определяется стратегия развития и укрепления здоровья каждого ребенка, соотносятся показатели развития, полученные в течении и в конце учебного года.

Педагоги должны применять в своей работе все методы в системе и помнить, что инновационный подход к использованию в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий в ДОО, делает образовательно-воспитательный процесс разнообразным, интересным и эффективным, а также способствует снижению количества детей, имеющих отклонения в здоровье.

За время работы структурного подразделения «Улыбка» детского сада «Лукоморье» в инновационном режиме созданы условия для внедрения эффективных технологий социализации в воспитательно–образовательный процесс.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная отличительная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Это определяет последовательное формирование в ДООздоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все

педагоги, специалисты, воспитанники, их родители согласованно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за результаты.

Список используемых источников

1. Ефименко, Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» М. «Просвещение» 2015.

2. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.: Линка-Пресс, 2000.

3. Смирнов, Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога». Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2012.

Телышева О.Н.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «КРОССЕНС» В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Деятельность педагога при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья должна быть направлена на оздоровление обучающегося и повышение качества жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии.

Дети с ОВЗ отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. Им свойственны эмоциональная возбудимость, двигательное беспокойство, неустойчивость и истощаемость нервных процессов, заторможенность, отсутствие длительных волевых усилий и т. д.При решении этих и многих других проблем использование в образовательном процесса здоровьесберегающих технологий становится особенно актуальным.

При организации работы с обучающимися с ОВЗ в условиях реализации ФГОС особого внимания требует вопрос отбора методов и приемов, используемых в организации образовательной деятельности обучающихся. Каждый учитель использует в своей профессиональной деятельности определенный набор наиболее эффективных, на его

взгляд, методов и приемов. Одним из современных методов, направленным на развитие самостоятельного, творческого, образного, логического мышления у детей с ОВЗ, является «кроссенс».

«Кроссенс» – ассоциативная головоломка нового поколения. Название технологии обозначает «пересечение смыслов» и придумано по аналогии со словом кроссворд. Основная цель технологии – придумывание и решение загадок, головоломок, ребусов.

Метод был разработан писателем, педагогом и математиком С.Фединым, и В. Бусленко, доктором технических наук, художником и философом. Описание технологии впервые было опубликовано в 2002 году в журнале «Наука и жизнь». Авторами утверждалось, что при решении кроссенса развиваются все аспекты мышления: анализ, синтез, ассоциации, поиск информации. Использование данного метода в образовательной деятельности дает положительный результат. Его можно использовать для детей с разным уровнем знаний, применять для разных степеней обучения, в любых видах образовательной деятельности.

Использование данного метода позволяет решать следующие задачи у детей с ограниченными возможностями здоровья:

- научить детей классифицировать и обобщать предметы, явления, картинок, расположенных в таблице;
- формировать и развивать представления обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье
- развивать речь, пополнять активный словарь, умение связно мыслить, логическое мышление;
- тренировать внимание, память составлять рассказы
- развивать зрительное восприятие;
- развивать образное мышление;
- воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни.

«Кроссенс» представляет собой квадрат из 9 ячеек, в каждойиз которых может быть расположена картинка, символы, знаки. В центретаблицы может быть квадрат со знаком «?» или итоговая картинка. По желаниюпедагога этот квадрат может быть связан со всеми изображениями. Обычноустанавливают связь по периметру между ячейками1-2; 2-3; 3-4; 4-5; 5-6; 6-7; 7-8; 8-9. Читать следует слева –

направо или сверху –вниз по столбикам. Можнопрочитать кроссенс, используя центральную картинку как основную, а от неепровести ассоциации.

Схемы чтения кроссенса. Девять изображений расставлены таким образом, что каждая картинка имеет связь с предыдущей и последующей, а центральная объединяет по смыслу сразу несколько. Кроссенс можно «читать» несколькими способами: в первом случае двигаться необходимо только вперед и заканчивать на центральном 5 квадрате, таким образом получается цепочка, завернутая по типу «улитки». Во втором случае устанавливается связь всех картинок с центральной.

Алгоритм создания.

1.Определяем тематику (общую идею).

2.Выбираем 9 элементов (образов), имеющих отношение к теме.

3.Находим связь между элементами.

4.Определяем последовательность элементов.

5.Сконцентрируем смысл в центральном элементе.

6.Подбираем картинки, иллюстрирующие выбранные элементы(образы).

7.Заменяем выбранные элементы (образы) картинками.

Кроссенс может иметь несколько правильных вариантов ответа, не нужно устанавливатьединственную заложенную педагогом связь, важно находить любую из возможных. Это помогает обучающимся развить нестандартное мышление.

Таким образом применение метода способствует способствуетсплочению коллектива, созданию положительной атмосферысоперничества и ситуации успеха, помогает обучающимся быстрее запоминать материал, открывать новыепонятия, обмениваться идеями, предположениями, представлениями, решениями. Также метод способствует познавательному развитию детей с ОВЗ посредством занимательныхтворческих игровых заданий, направленных на индивидуализацию иразвитие словесно-логического мышления.

Метод помогает сформировать у детей с ОВЗ ассоциативных связей, соответствующих возрасту, умения правильно употреблять в речи части речи и предложно-падежные окончания, способствует восприятию зрительно-пространственных отношений, соответству-

ющих возрасту, помогает углубить понимание детьми уже известных им понятий и явлений.

Кроссенс является универсальным методом с точки зрения его применения: при проверке домашнего задания (с помощью кроссенса рассказать о материале прошлого урока, функция опорной образной схемы); формулировке темы урока и постановке цели**(**найдите связь между изображениями и определите тему урока, определите, что мы будем делать); раскрытии информационного блока темы, поиске проблемы (виды, причины, черты, последствия чего-либо в образах и символах); обобщении материала, закреплении (кроссенс из изображений, которые появились в ходе урока на разных этапах, ученики по ними обобщают материал и делают выводы).Кроссенсытакже могут быть составлены по теме воспитательного мероприятия.

Таким образом кроссенс может применяться на различных этапах урока, способствуя созданию наиболее разнообразной и интересной для обучающихся развивающей среды, решая проблемы здоровьесбережения в обучении.

Список используемых источников

1. Зайцев, В.С. Современные педагогические технологии: учебное пособие. – В 2-х книгах. – Книга 2. Челябинск, ЧГПУ, – 2012.– 496 с.

2. Маркова, А.К. Диагностика и коррекция умственного развития в школьном и дошкольном возрасте. – Петрозаводск. – 2012. – 217 с.

3. Рубинштейн, С.Л. О мышлении и путях его исследования. – М.: Академия. – 2013. – 329 с.

4. Сыпченко, Е.А. Инновационные педагогические технологии. Метод проектов в ДОУ, – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», – 2013.

5. Наука и жизнь: сетевой журнал. – № 12. – 2002. URL: http://www.nkj.ru/archive/articles/5105/ (дата обращения: 07.11.2024).

Титнова В.А.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В наше время тема о здоровьесберегающих технологиях становиться как нельзя популярна и актуальна. Замечая то, как здоровье людей нынешнего поколения ухудшается гораздо больше и чаще, чем тех же людей прошлых, назревает вопрос, как сберечь здоровье нынешних людей. По итогам проведенной Министерством здравоохранения всероссийской диспансеризации 2023 года выяснилось, что первая группа здоровья (не установлены хронические заболевания) - 22,3%; вторая группа (не установлены хронические заболевания, но есть риск их развития) - 25,67% и третья группа (страдающая хроническими заболеваниями) - 52,03%, что является большей частью нынешнего населения.

Здоровье — это состояние полного физического и психологического благополучия человека. Его основные составляющие: физическая - возможность организма развиваться, и расти; психологическая - возможность человека наслаждаться эмоциональным комфортом и благополучно ощущать себя в мире; поведенческая - внешняя адекватность человека, его умение общаться с другими людьми в социуме. С каждой из этих составляющих человека может возникнуть проблема, которую помогают решить здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, направленная на сохранение физического, психологического, эмоционального, нравственного и социального здоровья.

Здоровьесберегающие технологии должны предусматривать создание условий для обеспечения: физического, духовного и социального благополучия.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии существуют из четырех видов разных сфер общества:

Медицинский, подразумевает регулярный медицинский осмотр на наличие возможных физических и психологических угроз.

Физкультурно-оздоровительный, рассчитан на физические упражнения, игры, соревнования на подвижность тела.

Социально-психологический, направлен на взаимосвязь с обществом и на социальные мероприятия, в которых формируют у детей навыки общения и коммуникации.

Образовательные методы формируют учебные занятия на темы здорового образа жизни и гигиены, на познание личного здоровья и заботы о нем.

В двадцать первом веке люди часто смотрят в экраны смартфонов, мониторов, телевизоров, портя при этом физическую составляющую - глаза, а, следовательно, зрение. В нынешнее время эту проблему зачастую решают просто - очки или линзы, но можно предостеречь человека от данного дефекта, но, к сожалению, это становится всё сложнее и сложнее, учитывая ежедневные столкновения с техникой. Для уменьшения риска падения зрения, можно сделать яркость экранов мониторов минимальной, увлажнять глаза и чаще гулять, делать зарядки для глаз, чтобы снять напряжение с них и дать отдохнуть.

В современном мире можно наблюдать снижение физической активности из-за отсутствие какой-либо необходимости выйти лишний раз прогуляться в магазин пешком, вместо этого заказывать доставку продуктов на дом или не поддерживать свое физическое состояние спортом: бег, пилатес, силовые нагрузки. Снижение активности ведет к атеросклерозу, сахарному диабету, ожирению и многим другим заболеваниям. Основной выход как предотвратить это - заниматься любой физической деятельностью. Специально для этого в детских садах, школах, колледжах и высших учебный заведениях присутствует предмет физическая культура, чтобы сохранять физическую активность у нынешнего поколения и здоровое тело.

В учебных заведениях среднего профессионального образования можно наблюдать здоровьесберегающие технологии каждый день. Для сохранения и укрепления здоровья необходимым условием является физическое воспитание. Поэтому активность студентов поддерживают занятия физической культуры; формирование двигательных навыков, повышение работоспособности.

Дополняют здоровьесберегающие технологии и благоприятные условия для обучающихся в образовательном учреждении это отсутствие стресса, адекватность требований, методик обучения и воспитания.

Большую роль дополняют мероприятия, направленные на постоянном улучшении санитарно-гигиенических условий учреждений согласно современным требованиям. Такие, как, влажная уборка, проветривание и поддержание чистоты помещения; ежедневного использования очистителя воздуха ультрафиолетовой ОВУ-04 учебного кабинета, проведение бесед со студентами о здоровом образе жизни.

Благодаря этим видам здоровьесберегающих технологий можно сохранить свое здоровье еще на пару лет. Следует посещать врача не только при плохом самочувствии, но и в целях профилактики заболеваний. Заниматься спортом, контролировать режим сна, питаться здоровой пищей, следить за гигиеной. Не портить свое здоровье вредными привычками: курением и алкоголем. Наслаждаться жизнью с крепким здоровьем.

Список использованных источников

1. Бонкало, Т.И. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования [Электронный ресурс] | Т.И. Бокало, О.Б. Полякова.- Электрон.-текстовые дан. – М.:ГБУ « НИИОЗММ ДЗМ»,2023.- URL:HTTPS://niioz.ru/moakovskaya-meditaina/izdania-nii/metodicneskie-posobiya/-Загл.с экрана.-206с.

2. Илькевич, Т.Г., Илькевич, К.Б. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании: учебное пособие [Электронный ресурс] | Т.Г. Илькевич, К.Б. Илькевич - Гжельский государственный университет, 2023 © Оформление: издательство НОО Профессиональная наука, 2023.- URL:http://scipro.ru/conf/healthsaving_technologies23.pdf- 73с.

3. Ирбит ЦГБ. Результаты проведения диспансеризации за 2023 год. [Электронный ресурс] | URL: http://cgbirbit.ru/patcientam/rezultaty-provedeniya-dispanserizatcii-za-2023-god

О.А.Тюрикова

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКАВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ СПО

Здоровье-это больше, чем знания…
Это понимание и ответственность
как, когда и с какой цельюих использовать
Н. Нильсон

Современное общество ориентируется на здоровую личность, способную к нетрадиционному решению проблемных ситуаций, умеющую гибко менять стратегию и тактику своего поведения с учетом возникающих изменений, способную прогнозировать последствия своих действий и нести за них ответственность.

Здоровье человека всегда ставилось во главу угла, затрагивая абсолютно все сферы жизнедеятельности человека, однако именно в последнее время оно вызывает все большее количество вопросов именно в рамках образовательного процесса. Современное образование построено таким образом, что в нем остаётся все меньше места для сохранения здоровья, и именно эту проблему призваны решить здоровьесберегающие технологии. Так что же это за технологии? Эту фразу каждый понимает по-своему, и определений для здоровьесберегающих технологий также несколько.

Так, например, по определению Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие технологии» это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни».

Практика показывает, что иностранный язык — это один из наиболее сложных предметов. На уроках английского студентам приходится выполнять много различных видов деятельности, к ним относятся: говорение, письмо, чтение, аудирование, анализ информации, поэтому учителю необходимо применять на своих уроках здоровьесберегающие технологии.

Естественно, что при подготовке урока наибольшее значение имеет его организация. Учитель должен заранее учитывать необходимое для каждого задания время, а в процессе проведения урока ему следует чередовать виды деятельности. При построении структуры урока необходимо исходить из динамики внимания учащихся.

Учебный процесс организуется так, чтобы периоды интенсивного интеллектуального напряжения обучающихся чередовались с периодами эмоциональной нагрузки.

Часто урок начинается с «warmingup» (разогрев), то есть различного рода лексических, фонетических или лексико-грамматических «зарядок». Сделать этот этап более привлекательным и задающим тон всему уроку совсем несложно, если превратить его в маленькую игру или соревнование.

Для того чтобы не допустить чрезмерной усталости студентов, я провожу смену различных видов деятельности, таких, например, как: самостоятельная работа и ответы на вопросы, работа с учебником и творческие задания, чтение, слушание и письмо, всё это является необходимыми элементами на каждом уроке. Они способствуют развитию мышления, памяти, а чередование этих видов деятельности позволяет сохранять внимание студентов и помогает не загружать их однотипной деятельностью, тем самым, не давая им утомиться.

Но одним из самых важных здоровьесберегающих действий, считаю создание у студентов положительной эмоциональной настроенности на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм обучающихся. Преподаватель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Доброжелательный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий.

Поскольку количество обучающихся с плохим зрением неуклонно растет, на каждом уроке целесообразно проводить разрядку в виде упражнений для глаз.

Teacher: Close your eyes! Open your eyes! Turn you eyes to the left, turn your eyes to the right. Youreyesup, youreyesdown!

Пример комплексной релаксации. Продолжительность 3-5 минут.

(Quiet music.)

Sit comfortably. Close your eyes.

Breathe in. Breathe out.

Let’s pretend it’s summer. You are lying on a sandy beach. The weather is fine. A light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quiet. Your brain relaxes. There is calm in your body. Nothing diverts your attention. You are relaxing.
(Pause)
Your troubles float away.
You love your relatives, your friends. They love you too. Learn to appreciate every good thing. The Earth is full of wonders. You can do anything. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits.
Open your eyes. How do you feel?
Просмотр видеороликов и отрывков из художественных и документальных фильмов на английском языке также стимулирует интерес студентов к уроку. Настраивает на запоминание и одновременно дает психологическую разгрузку.
Музыкальные паузы тоже способствуют релаксации во время учебного процесса

- Творчество Моцарта способствует развитию умственных способностей у детей.
- Музыка Брамса избавит от усталости.
- Чайковский поможет бороться с раздражительностью и неврозами.

Несомненно, в процессе обучения английскому языку большое значение имеет игра. Студентам по душе игра-проект, где они пишут проекты, защищают их, учась тем самым отстаивать свою точку зрения с одной стороны и совершенствуя английскую речь с другой. Этот вид деятельности делает их жизнерадостными, оптимистичными, уверенными в себе.
Также при проведении уроков я широко использую тексты, которые пропагандируют здоровый образ жизни, тексты о спорте, его видах. Эти тексты используются мной для лингвистического анализа. Кроме этого, в рамках изучения грамматики можно использовать и тексты об истории Олимпийских игр или, например, об известных спортсменах. Можно рассказывать о вреде курения и алкоголя с последующим их обсуждением на английском языке. На 1 курсе при изучении обозначении времени в английском языке, учащиеся рассказывают о своем режиме дне.

Как уже говорилось, важно создавать на уроке положительную эмоциональную настроенность учащихся. Нельзя говорить о здоровьесберегающих технологиях, если в группе царит напряженная атмосфера. Положительные эмоции, наоборот, способны полностью снять любые последствия отрицательных воздействий на организм обучающихся. Для создания нужного эмоционального фона я часто использую эмоциональную разрядку, такую, например, как смешное четверостишие, шуточное высказывание или поговорка. Небольшая шутка поможет снять умственное напряжение и разрядить обстановку. Студенты постепенно учатся воспринимать юмор, как часть культуры англоговорящих стран.

Безусловно, нельзя превратить каждый урок, от начала до конца, в урок-праздник, урок-соревнование. Многое требует серьезного труда, спокойной академической обстановки, вдумчивой интеллектуальной работы. Да и вечный праздник надоедает так же быстро, как и серые будни. Во всём нужно руководствоваться чувством меры. Тем не менее, если ваши уроки будут построены таким образом, что обучающиеся будут всегда ожидать чего-то нового и интересного; если эмоциональная атмосфера на ваших уроках будет атмосферой доброжелательства и сотрудничества; если ваши студенты будут иметь возможность развивать и проявлять не только свои знания, но и творческие способности, — безусловно, и учить, и учиться будет легко и радостно, что, непременно положительно скажется на психофизическом здоровье.

Подводя итог, можно сказать, что при совмещении здоровьесберегающих технологий с охранительными педагогическими режимами обучения дает возможность студентам гораздо более качественно овладевать знаниями на уроке, помогают им достигать поставленных целей, а также позволяет преподавателям эффективнее решать стоящие перед ними задачи обучения и воспитания обучающихся.

Список используемых источников

1. Вайнер, Э.Н. Формирование здоровьесберегающией среды в системе общего образования // Валеология. - 2004. - №1.
2. Всероссийский съезд «здоровое поколение – здоровая Рос-

сия». Здоровьесберегающее образование. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения. http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4169.html

3. Гринченко, Н. А., Меркулова, Е. Н. Обзорные лекции по теории и методике обучения иностранному языку. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. бунина, 2013. – 251 с.

4. Куинджи, Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи: методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139с.

5. Лядова, Н.В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы http://forumpoipkro.forum24.ru/

6. Лукина, Н.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка // 2012. - №2.http://festival.1september.ru

7. Петровский, Г. Н. Современные образовательные технологии. Основные понятия и обзор / Г.Н. Петровский. – Мн.: НИО, 2000. – 92с.

8. Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И. Севрук, Е.А. Юнина // Школьные технологии. – 2004. – №2. – С.200-207.

9. Смирнов, Н.К. Здровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ,2003. – 270с.

Улановская Г.Н.,
Хорошевская М.В.,
Михина Н.И.

ВСЕСТОРОННЕЕ ПОЛНОЦЕННОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Чем больше уверенности в движении детской руки,
тем ярче речь ребёнка!
В.А. Сухомлинский.

Жизнь современного ребенка становится все разнообразнее и сложнее. И она требует не шаблонных, привычных действий, а по-

движности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых проблем. Компьютеризация общества – это мир, наполненный обилием компьютеров, различных гаджетов, способствует снижению двигательной активности человека. Как это отражается на физическом и психическом здоровье ребенка? Так же, как и на здоровье взрослого человека. Современный мир не требует от детей ручных усилий и поэтому, моторные навыки ослабляются. Отсутствие физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость. Постоянно растущее число детей с нарушениями в физическом и психическом развитии ставит перед педагогом задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения. Опираясь на Федеральные Государственные Общеобразовательные Стандарты, мы знаем о том, что к окончанию дошкольного возраста ребенок должен иметь личностные качества, среди которых инициатива, самоотверженность, самоуверенность в себе и прочие. Важный показатель готовности ребёнка к школе является правильная, развитая речь. Любое нарушение речи в какой-то мере может повлиять на деятельность ребенка и поведение. Сформировать эти компетенции с помощью лишь традиционных методик трудно, поэтому каждой из них нужно подобрать свой «ключик», открывающий ребенку интересные и увлекательные миры.

Современные технологии становятся все более важными в деятельности воспитателей. Они помогают достичь максимальных успехов при преодолении трудностей в развитии речи у детей, помогают создать благоприятный эмоциональный фон.

Главное в педагогической работе - сохранение здоровья ребенка. В своей практике используем современные технологии инноваций, которые являются эффективным дополнением к общепринятой классической технике и методике. Хотим поделиться опытом работы с лучшими, по нашему мнению, здоровьесберегающими технологиями, которые активно используем на своих занятиях. Формами такой работы являются современные технологии: биоэнергопластика, комплексы кинезиологических упражнений, аквогимнастика. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить

общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей, в целом, обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти рук. Движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику. Это еще один аргумент в пользу применения биоэнергопластики, поскольку под влиянием кинезиологических тренировок отмечены положительные структурные изменения в организме: синхронизируется работа полушарий головного мозга, развиваются способности, улучшается память, внимание, мышление, речь. Сила, равновесие, подвижность и пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Кинезиология — это перспективное научное направление, синтезирующее в себе знания и методы из многих отраслей науки, а точнее кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Вся работа строится на связи трех элементов: мозг, тело и эмоции. Применение данной методики развивает тело, позволяет улучшить у воспитанников память, внимание, речь, зрительно – моторную координацию, формирует пространственную ориентировку, развивает мелкую и крупную моторику, позволяет снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю. Кинезиологические комплексы включают в себя методы и приемы: фронтально, в подгруппе, индивидуально, в образовательной деятельности, в режимных моментах, в свободной деятельности ребенка, в качестве динамических пауз (отдыхалочек), так и перед занятиями как организующее звено, настраивающее детский организм на плодотворную работу. «Умная гимнастика» полезна и детям, и взрослым. Данные упражнения дают как моментальный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект. Благодаря такому широкому действию эта методика используется самыми разными специалистами: воспитателями, педагогами, психологами, а также родителями в работе с детьми.

Аквагимнастика. Ни для кого не секрет, что маленькие дети любят игры с водой. Мы соединили это увлечение со специальными пальчиковыми упражнениями. Суть метода заключается в следующем. В миску наливаем немного воды, вода должна быть комфортной температуры, на дно миски выкладываем пуговицы разных форм, размеров и цветов, камушки, ракушки. А дальше, включая наше воображение, пальчики превращаются в осьминогов, человечков, рыбок, которые «путешествуют» по морскому дну или находят таинственные клады. Здесь нет предела фантазии. Для изучения цветовой гаммы можно предложить детям «выловить» предметы определенного цвета, для развития тактильных ощущений – «выловить» предметы гладкие (шершавые), тяжелые (легкие) и т.д. Важно, что такие игры увлекают ребенка, вызывают интерес, развивают мелкую моторику руки, аккуратность, усидчивость и умение концентрировать внимание. В процессе таких игр ребенок получает массу положительных эмоций, что очень важно для его полноценного психического развития.

Аквагимнастика-это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Игровые тренажеры и упражнения подбираются и используются на занятиях в соответствии с лексической темой. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и др. Дети старше 5 лет могут оформить игры разнообразным реквизитом - кубиками, мелкими предметами и т. д. Пальчиковые упражнения в воде должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательней и полноценнее отношение со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

Регулярное применение современных приёмов здоровьесберегающихтехнологий способствуют привлечению интереса детей к образовательной деятельности. Увеличивается эффективность артикуляционной гимнастики, что помогает ускорить исправление дефект-

ных звуков у детей со сниженными кинестетическими ощущениями. Стимулируется развитие психических процессов: мышления, памяти, а также улучшается пространственное ориентирование. Биоэнергопластика, кинезеологические упражнения и аквагимнастика развивают тактильно - кинетическую чувствительность, следствии чего лучше развивается двигательная зона коры головного мозга. Движения пальцев рук начинают формироваться в большем объёме. Это оказывает влияние на общее оздоровление организма, на развитие мелкой моторики и речи ребёнка.

Таким образом, развитие двигательной и речевой активности детей влечёт за собой развитие всей речевой системы, активизации мыслительной деятельности, что способствует подготовке детей к успешному обучению в школе.

Список используемых источников

1.Бушлякова, Р.Г., Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой. Издательство: Детство-пресс, - 2011 г., 240 с.

2.Крупенчук, О.И., Биоэнергопластика и интерактивная артикуляционная гимнастика. Издательство: Литера, 2022 г., 64 с.

3.Интернет ресурсы: Сайт «Дефектология ПОФ»

Хуртина М.С.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления систе-

мы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» у разных авторов трактуются по-разному. Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что понятие «здоровьесбережение» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, которая показывает, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья детей, родителей, педагогов.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью, оберегать, поддерживать и сохранять его.

Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей. Большую роль в сохранении здоровья воспитанников играют физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:закаливание;спортивные праздники;спортивные развлечения и досуги;недели здоро-

вья;соревнования;прогулки на свежем воздухе.В нашем детском саду уделяется большое внимание вопросам укрепления и сохранения здоровья воспитанников:

1.Информационные стенды для родителей: в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры)

2.Информационные стенды медицинских работников: о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ: приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники).

3.Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:приобщение детей к физической культуре;использование развивающих форм оздоровительной работы.Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.**На своих занятиях я применяю современные здоровьесберегающие педагогические технологии:**динамические паузы**(физкультминутки)** - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия; подвижные и спортивные игры - часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. Релаксация-в за-

висимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Технологии эстетической направленности - реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, оформлении помещений к праздникам. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. Гимнастика пальчиковая - проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время), с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Гимнастика для глаз - ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшеговозраста, рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Гимнастика дыхательная - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. Необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.Гимнастика пробуждения - ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. В организации учебно-воспитательного процесса на основе здоровьесберегающих технологий выделяются следующие направления деятельности.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ:

- интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;

- внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;

-разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;

-формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;

- совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Чтобы обеспечить физическое и психическое благополучие воспитанников, педагогов и родителей, выполняйте правила здоровьесбережения: соблюдайте режим дня, обращайте больше внимания на питание, больше двигайтесь, спите в прохладной комнате, не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу, постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью, гоните прочь уныние и хандру, желайте себе и окружающим только добра.

Заключение. В мире существует две главные проблемы: здоровье нашей планеты и здоровье людей, живущих на ней. От решения этих проблем зависит и настоящее, и будущее человечества. Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, недостаток двигательной активности, неправильное питание, отсутствие у дошкольников элементарных знаний о том, как стать здоровым. Поэтому одним из направлений деятельности педагогов является сохранение здоровья подрастающего поколения. К сожалению, медицинские работники констатируют значительное снижение числа абсолютно здоровых детей.

Представление о здоровье как триединстве здоровья физического, психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о душевном благополучии, необходимо применять комплексный подход.

Современная образовательная среда требует обязательного применения здоровьесберегающих технологий. Воспитателю необходимо вести пропаганду здорового образа жизни, оказывать поддержку для социальной и психологической адаптации воспитанников. Комфортная психологическая обстановка, различные виды деятельности на занятиях, организация мероприятий, направленных на развитие коммуникативных навыков, - всё это способствует укреплению здоровья дошкольников.

Список используемых источников

1. Воротилкина, И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе // № 4. С. 72.
2. Львова, ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
3. Митина, Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
4. Мухаметова, Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.
5. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей:/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.

Чекунова М. В.

ЛОГОРИТМИКА КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ДОУ

Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы

В.А. Сухомлинский

Главная цель в воспитании дошкольников – сохранение здоровья. Здоровье ребенка – это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последние годы становится приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Одним из средств оздоровления детей может стать логоритмика.

Логоритмика как здоровьесберегающая технология в ДОУ — это система музыкально-двигательных, речедвигательных и музыкально-речевых заданий и упражнений, основанная на использовании связи слова, музыки и движения.

Логоритмику смело можно назвать гимнастикой ума. Почему? Энциклопедические словари трактуют ум как способность мышления и понимания, а гимнастику как «систему физических упражнений,

применяемых для укрепления здоровья и гармонического физического развития». А логоритмика предполагает и укрепление здоровья, и воспитание правильной речи, и устранение речевых нарушений, но прежде всего развитие мышления и понимания. Логоритмика с использованием здоровьесберегающих технологий оказывает благотворное влияние на здоровье ребенка: в его организме происходит перестройка различных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, речедвигательной). Структура логоритмических занятий включает в себя развитие памяти, внимания, оптико-пространственных функций, слуховых функций, двигательной сферы, ручной моторики, артикуляционной моторики, речевой функциональной системы, звукопроизношения.

В занятия включаются пальчиковые игры или массаж пальцев, гимнастика для глаз, различные виды ходьбы и бега под музыку, стихотворения, сопровождаемые движениями, логопедическая гимнастика, мимические упражнения, а также могут быть упражнения на релаксацию под музыку, чистоговорки, речевые и музыкальные игры.

Цель логоритмики — профилактика и преодоление речевых расстройств у детей с 2 до 5 лет путём развития, воспитания и коррекции у детей двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

В результате логоритмических занятий реализуются следующие задачи:

- уточнение артикуляции;
- развитие фонематического восприятия;
- расширение лексического запаса;
- развитие слухового внимания и двигательной памяти;
- совершенствование общей и мелкой моторики;
- выработка четких, координированных движений во взаимосвязи с речью;
- развитие мелодико-интонационных и просодических компонентов;
- творческой фантазии и воображения.

Каковы же особенности этого метода? Первая особенность логоритмики как метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал. Что касается упражнений, связанных с музыкой, то общность в средствах выразительности как в музыкальной, так и разговорной речи широко используется в этой методике. В

дошкольном возрасте, когда выработка спокойной и плавной речи затруднена, руководящая роль музыки может иметь решающее значение. Легкость, с которой ребенок воспринимает музыку, облегчает нам задачу оздоровления речи.

Во-вторых, ценность метода в том, что на занятиях музыка не просто сопровождает движения, а является его руководящим началом. Музыкальный ритм как организующий момент лежит в основе метода.

В-третьих, преимуществом метода является его стремление растормозить перенапряженный мышечный тонус детей. Напряжение это часто соответствует заторможенности речи, и чаще всего распространяется на всю мускулатуру в целом

Занятие по логоритмике включает следующие виды упражнений:

1. Ходьба и маршировка в различных направлениях. Как правило, эти упражнения являются вводными и заключительными. Они формируют чёткую координацию движений рук и ног, улучшают осанку, учат ориентироваться в пространстве, закрепляют понятие левостороннего и правостороннего движения, учат воспринимать словесную инструкцию, т.е. развивают слуховое внимание.

2. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса направлены на развитие умения расслаблять напрягать определённые группы мышц. Это необходимо для хорошей координации и ловкости движений. Благодаря специально подобранным упражнениям постепенно появляется умение регулировать мышечный тонус, а значит, осознанно управлять движениями своего тела.

3. Упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции. Эти упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Работа над голосом позволяет сделать его более выразительным, воспитывать основные качества голоса – силу и высоту, а также оказывает профилактическое действие. Работа над артикуляцией позволяет уточнить правильное звукопроизношение, развивает подвижность языка, челюстей, губ, способствует хорошей переключаемости артикуляционных движений.

4. Упражнения на активизацию внимания и памяти. На данных упражнениях воспитывается устойчивость и переключаемость вни-

мания – способность переходить от одного действия к другому. Дети учатся распределять свое внимание между несколькими видами деятельности. Вместе с этим развиваются все виды памяти: моторная, зрительная, слуховая. Для детей, имеющих речевые нарушения, особенно важно развивать слуховое внимание и слуховую память.

5. Счетные упражнения. Эти упражнения позволяют задавать определенный темп и ритм выполнения движений, а также закрепляют счет в пределах 1-10. Чаще всего счетные упражнения – это разнообразные считалки.

6. Речевые упражнения без музыкального сопровождения. Их суть – ритмичное проговаривание стихотворного текста с одновременным выполнением действий. Стихотворный текст в этих упражнениях является ритмической основой для выполнения движений. Это позволяет совершенствовать общую и мелкую моторику, вырабатывает хорошую координацию действий.

7. Упражнения, формирующие чувство музыкального размера (метра). Эти упражнения направлены на различение сильной доли в музыке. Это прекрасно формирует и развивает слуховое внимание.

8. Ритмические упражнения. У детей с речевой патологией часто наблюдаются недостатки в восприятии ритма, проявляющиеся в затруднениях воспроизведения слов, состоящих из 3 и более слогов. Проговаривая многосложное слово, ребенок не ориентируется на его ритмическую основу, поскольку не чувствует её. Данные упражнения направлены на развитие чувства ритма. Так как наша речь организована ритмически, ребенка необходимо научить ориентироваться на ритмическую основу слогов, слов и фраз. Особенно это важно для детей, имеющих заикание. Но даже у здорового ребенка необходимо воспитать чувство ритма, а затем соединить речь с ритмическими движениями. Основная задача этих упражнений – сформировать у ребенка чувство музыкального ритма в движении.

9. Развитие чувства темпа. Эти упражнения необходимы, для того чтобы на основе музыкального темпа работать над темпом речи, что очень важно для детей, страдающих заиканием или нарушениями темпа речи. Умение чувствовать темп в музыкальном произведении помогает в дальнейшем восстановить и контролировать нормальный темп речи.

10. Пение. Пение прекрасно развивает дыхание, голос, формирует чувство ритма и темпа, улучшает дикцию и координирует слух и голос.

11. Игра на музыкальных инструментах. Музыцирование на детских музыкальных инструментах развивает мелкую моторику, формирует чувство музыкального ритма, метра, темпа, улучшает внимание, память, а также остальные психические процессы, сопровождающие исполнение музыкального произведения.

12. Пальчиковые игры. Науке давно известно, что развитие подвижности пальцев напрямую связано с речевым развитием. Поэтому, развивая мелкую моторику пальцев рук, мы способствуем скорейшему речевому развитию. Пальчиковые игры проводятся с пением, с проговариванием текста, а также с мелкими предметами – карандашами, палочками, мячами.

13. Упражнения на развитие мимики. Очень часто у детей с речевыми нарушениями маловыразительная мимика. Мышцы лица могут быть вялыми и малоподвижными. Эти упражнения направлены на развитие мимической и артикуляционной моторики (подвижность губ и щек).

14. Артикуляционные упражнения направлены на развитие подвижности языка, губ, челюстей, переключаемости артикуляционных движений. Они могут выполняться как под музыку, так и без нее, под счет.

15. Упражнения на развитие фонематического восприятия. Фонематическое восприятие – это различение на слух всех звуковых единиц языка. Без развитого фонематического слуха невозможно правильное звукопроизношение, т.к. прежде, чем произнести звук, нужно научиться различать его на слух. Работа по формированию фонематического восприятия строится на развитии слухового внимания.

Эти упражнения направлены на различение слов, близких по звуковому составу, на различение слогов, выделение различных слоговых сочетаний, отдельных звуков, дифференциации на слух похожих по звучанию звуков, определение местоположения заданного звука в словах, воспроизведение слоговой структуры слов.

В занятиях выделить следующие элементы:

- логопедическую (артикуляционную) гимнастику – комплекс упражнений для укрепления мышц органов артикуляционного аппарат;

- пальчиковую гимнастику для развития мелкой моторики, поскольку речь формируется под влиянием импульсов, идущих от рук;

- упражнения под музыку на развитие общей моторики, соответствующие возрастным особенностям детей, для мышечнодвигательного и координационного тренинга;

- вокально-артикуляционные упражнения для развития певческих данных и дыхания с музыкальным сопровождением и без него;

-фонопедические упражнения для укрепления гортани и привития речевого дыхания;

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

- музыкально-ритмические игры с музыкальными инструментами, развивающие чувство ритма;

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

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

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

Итогом работы является лучшее усвоение знаний и формирование умений и навыков у детей.

В результате использования логоритмики к концу учебного года у детей прослеживается положительная динамика речевого развития. У дошкольников увеличивается словарь, воспитывается грамматически правильная речь, развивается фонетическое восприятие, связная речь.

Практика показывает, что регулярные занятия логоритмикой способствуют нормализации речи детей вне зависимости от вида речевого нарушения, формируют положительный эмоциональный настрой, учит общению со сверстниками.

Черенкова М.В.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМ САДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Одна из задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому, сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблема здоровья и его сохранения является наиболее значимой в нашем веке, веке мобильных телефонов, компьютеров и высочайших технологий, веке стремительного ритма жизни и экологических кризисов. Поэтому, если мы хотим иметь здоровую нацию, необходимо заниматься этой проблемой систематически и целенаправленно.

Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий.

Современные здоровьесберегающие технологии отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы с детьми.

Вопросыздоровьесберегающих технологий в ДОУ раскрываются в работах Е.С. Полат И.З. Берсеневой Е. М. Белостоцкой Е.Н. Вавиловой, В.А.Волковой, Л.В.Гаврючиной, В.А.Гордеевой, Т.В.Кротовой, М.Н. Кузнецовой, Л.И. Лукиной, М.А. Руновой и т. д.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных си-

стем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Работая в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями зрения, активно использую следующие здоровьесберегающие технологии: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, комплексы зрительной гимнастики основаны на авторских методиках Ковалева В.А, Э.С. Аветисова, Г.Г. Демирчогляна, В.Ф. Базарного и др.

Зрение – одно из пяти чувств, с помощью которых человек познает, воспринимает и исследует окружающий его мир. Около 90% информации поступает в мозг именно через восприятие окружающего (форма, размер, цвет, количество и соотношение частей предметов между собой и т.п.) зрением. И полнота, и правдивость этой информации напрямую зависит от «качества» зрительного анализатора.

Одной из наиболее доступных форм профилактики нарушения зрения, снятия зрительного напряжения является – зрительная гимнастика, которую можно организовывать в течение дня. Профилактика зрительных нарушений является неотъемлемой составляющей коррекционно-педагогической деятельности в образовательном процессе детей.

Зрительная гимнастика — это комплекс офтальмологических упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах.

Гимнастика для глаз является одним из наиболее доступных, простых в планировании, подготовке и применении среди всех видов профилактической и коррекционной деятельности.

Гимнастика для глаз имеет многоцелевое назначение: она обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, повышает эластичность и тонус глазных мышц и глазодвигательных нервов, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает способность к концентрации взгляда на ближних объектах, повышает способность зрительного восприятия и оценки объектов окружающего пространства, корректирует функциональные дефекты зрения.

Зрительная гимнастика оказывает положительное влияние на общее психоэмоциональное состояние ребенка, повышает его работо-

способность, снимает зрительное напряжение, обеспечивает улучшение кровоснабжения тканей глаза, обменные процессы в глазу; повышает силу, эластичность, тонус глазных мышц, укрепляет мышцы век, снимает переутомление зрительного аппарата, развивает концентрацию и координацию движений глаз, что особенно важно для детей с косоглазием и амблиопией.

Использование зрительной гимнастики в комплексе с другими профилактическими и оздоровительными мероприятиями по снятию зрительного напряжения и укреплению зрительных функций детей обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Коррекционно-развивающая работа направлена на решение следующих задач:

- развитие навыков социально- бытовой ориентировки, развитие зрительного восприятия, развития умения ориентироваться в микро и микропространстве, развитие мелкой и общей моторики, подготовка детей к обучению в школе;
- создание благоприятного климата и рационального режима для детей с нарушением зрения;
- ознакомление с простыми приемами по сохранению собственного здоровья
- развитие компенсаторных возможностей детей с нарушением зрения.
- воспитание практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление зрения в повседневной жизни

Главной задачей коррекционной – развивающей работы с детьми с нарушениями зрения, является работа, направленная на преодоление отклонений в психическом развитии детей с патологией зрения, создание оптимальных условий для повышения интеллектуального, эмоционального и социального уровня их развития.

Ведущая педагогическая идея

Применение здоровьесберегающих технологий в коррекционной - развивающей работе с воспитанниками, имеющих нарушение зрения, помогают обеспечить стабилизацию зрительных функций, а также компенсацию зрительных нарушений и подготовку детей к обучению в школе.

Работая с детьми, имеющими нарушения зрения, необходимо учитывать аномалии зрения каждого ребенка. Помнить, что каждый из них нуждается в индивидуальном, дифференцированном подходе. При организации образовательной деятельности воспитателю необходимо:

- Правильно определить место на занятии;
- Расположение доски или стенда относительно ребенка;
- Размеры наглядного материала;
- Цветные изображения должны быть ярких, насыщенных, натуральных цветов;
- Темп ведения занятия (детям с нарушением зрения требуется больше времени для первичного и повторного рассматривания предъявляемого материала) и многое другое.

Вся работа проводится воспитателем под руководством тифлопедагога и по рекомендациям врача-офтальмолога.

Здоровьесберегающие технологии, позволяющие сохранять и стимулировать здоровье детей, могут быть использованы самые разнообразные – это и точечный массаж, и самомассаж, дыхательная гимнастика, музо и сказкотерапия и многие другие. Расскажу о наиболее эффективные из них, которые используются мной уже постоянно:

Физкультминутки являются обязательной частью любого занятия с детьми, имеющими недостатки зрения.

Режим смены динамической позы реализуется путём перевода детей из одного положения в другое, так как дети ограничены в движении зрительными возможностями, и активизация зрительных функций проходит через двигательную деятельность.

Проведение двигательных игр оказывает положительное влияние на общее физическое и психическое развитие детей, повышает их двигательную активность, способствуют правильному формированию осанки, скорости выполнения движений, ловкости детей.

Психогимнастика

С целью создания положительного настроя в организационный этап занятий включены пантомимические, имитирующее упражнения, игры и элементы психогимнастики. «Вкусное угощение», «Чудесные превращения», «Поздоровайтесь разными способами». Часто применяю упражнения на определение различных эмоций. Игры,

упражнения и этюды подбираю в зависимости от изучаемой темы, например, «Игры в снежки» - тема Зима, «Пробуждение на деревенском дворе» - Домашние животные.

Такие игры и упражнения помогают снятию психоэмоционального напряжения у дошкольников с амблиопией и косоглазием, развивают умение чувствовать настроение и сопереживать окружающим, демонстрировать различные эмоции.

Зрительная гимнастика

Зрительная гимнастика для детей с нарушением зрения – норма и правило жизнедеятельности. Полезна она и для детей с нормальным зрением. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развитие глазных заболеваний. Зрительная гимнастика проводится в групповой форме, несколько раз в течение дня от 3 до 5 минут.

В работе с детьми нашей группы систематически использую элементы методики сенсорно-координаторных тренажей В.Ф.Базарного, ориентиры по Ковалеву В.А., которые предусматривает синхронно сочетающиеся движения головы, глаз, туловища (в разных частях группы развешаны предметные картинки).

Использую схемы зрительных траекторий для разминок и упражнений на зрительную координацию. На стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую-либо игрушку или фигуру.

Пальчиковая гимнастика

У детей с нарушением зрения наблюдается общая моторная недостаточность, а также нарушения координации пальцев кисти руки, поэтому тифлопедагог и воспитатели, работающие с такими детьми, развивают и совершенствуют тонкие движения пальцев рук с помощью пальчиковой гимнастики, включающей в себя пальчиковые игры, отображающие реальность окружающего мира (животных, людей, явления природы) и пальчиковые инсценировки сказок и потешек.

С подгруппой детей или индивидуально осуществляю тренировку пальцев, выполняя это в форме самомассажа (поглаживание кистей рук от кончиков пальцев к запястью) и упражнений (сгибания и разгибания каждого пальца по отдельности).

Во время занятий и самостоятельной деятельности детей я использовала пальчиковый театр, который дает ребенку уникальную возможность быть одновременно сценаристом, режиссером-постановщиком и актером.

В своей работе я использую различные техники нетрадиционного рисования, методику плоскостного моделирования (пластинография), разнообразные дидактические игры.

Применение пальчиковой гимнастики положительно влияет на развитие интеллекта и речи детей общеразвивающей направленности, а также на развитие детей с нарушениями зрения.

Эффективны в работе так же такие технологии, как:

Метка на стекле (по Аветисову), позволяющая тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика, способствующая профилактике близорукости.

Пальминг

Является разновидностью гимнастики для глаз и как раз-таки помогает им отдохнуть. Этот метод использую на своих занятиях после зрительных нагрузок. Перед выполнением упражнения очень важно разогреть ладони. Усилить результативность можно и с помощью такого приема: подойдите к окну и посмотрите на солнце, а затем закройте глаза и приступайте к пальмингу – так вы сначала «запрете» солнечный свет, а затем как бы «впитаете» его в себя.

Су Джок терапия

Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д.

Мы работаем в тесном сотрудничестве с учителем-дефектологом, который проводит регулярные занятия с детьми, имеющими нарушение зрения, нашей группы, и совместно нами было разработано календарно – тематическое планирование с использованием здоровьесберегающих технологий.

В ходе работы над темой мною:

- изучена методическая литература по вопросам здоровьесбережения в работе с детьми дошкольного возраста с нарушениями зрения,

- составлена картотека динамических пауз, упражнений пальчиковой и зрительной гимнастик, подобраны психогимнастические этюды по тематическому планированию,

- апробированы элементы системы В.Ф. Базарного в работе с детьми с нарушениями зрения.

По итогам мониторинга, проведенного в конце года можно сделать следующие выводы: регулярное использование методов и приемов здоровьесберегающих технологий способствовало:

- повышению остроты зрения у детей;
- активному развитию общей и мелкой моторики;
- повышению уровня ориентировки в пространстве детей с нарушениями зрения;
- повышению познавательной активности и улучшению психо – эмоционального самочувствия.

Список используемых источников

1. Алямовская, В.Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении» // Дошкольное образование. – 2004. - № 17.
2. Сократов, Н.В. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» – М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Нагаев,Т.И. «Нарушение зрения у дошкольников, развитие пространственной ориентировки» - Изд. 2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2010г.
4. Анисимова, Н.Л. Особенности психологической помощи детям снарушениями зрения в дошкольном учреждении. М.: Логос ВОС, 2001. 96 с.
5. Денискина, В.З., Комова,Н.С. Группы для дошкольников со сложныминарушениями в образовательных учреждениях для детей с нарушениями зрения. В: Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2013. № 2. С. 3-10
6. Здоровьеразвивающее образование по технологии В. Ф. Базарного. В:Материалы VI краевой Конференции «Здоровое развитие детей» [On-Line], 2013,

Чурекова Е.Н.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ «СОЛНЫШКО» МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛУКОМОРЬЕ»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем, решаемых в дошкольных учреждениях, является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам ДОУ. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому, в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе структурного подразделения «Солнышко»здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации дошкольного учреждения; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у воспитателей ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в об-

щении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

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

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

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или

музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ответственный исполнитель: воспитатели.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

В структурном подразделении «Солнышко» мы используем лишь элементы спортивных игр.

Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели, психолог.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Ответственный исполнитель: все педагоги

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа

перед проведением процедуры. Ответственный исполнитель: все педагоги

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Ответственный исполнитель: воспитатели.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

Проблемно-игровые игротреннинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не -заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Занятия из серии «Уроки здоровья» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Самомассаж. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Ответственный исполнитель: все педагоги

Арт-терапия. Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают

эмоциональный настрой ребенка. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Психогимнастика – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Фонетическая ритмика – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Ответственный исполнитель: воспитатели, логопед, руководитель физического воспитания.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Мы считаем, что применение в работе структурного подразделения «Солнышко» МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у воспитателей и родителей детей.

Шаревич А.В.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья студентов является актуальной задачей для государства и общества в целом. Подростки проходят один из важнейших этапов в своей жизни - переход из школы в колледж или университет, который сопровождается следующими факторами: напряженный умственный труд, занятость в течение всего дня, малоподвижный образ жизни, эмоциональные пе-

регрузки, ограниченность материальных средств. Период наиболее острой адаптации приходится на первый курс обучения, когда у большинства студентов изменяются бытовые условия, повышается уровень самостоятельности и ответственности, возникает необходимость адаптироваться к новым психологическим, климатогеографическим и иным средовым факторам, расширяются социальные контакты, значительно увеличивается интенсивность образовательного процесса. Для того, чтобы этап адаптации и последующее обучение прошли для обучающихся без значительного напряжения, а также помогли им сформировать правильное отношение к собственному здоровью, в образовательной среде должно быть здоровьесберегающее пространство.

Здоровьесберегающее образовательное пространство — это специально организованная образовательная среда, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья каждого ученика и формирование у них культуры здоровья. Формирование данного пространства требует внедрения различных здоровьесберегающих технологий и подходов.

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития (профессор, чл-корр. Международной педагогической академии охраны и укрепления здоровья АПК и ПРО МО Н. К. Смирнова). Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в расширенном смысле можно понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся. Одной из наиболее актуальных задач является разработка и внедрение педагогических технологий оздоровительной направленности на основе трех направлений: педагогического, физиологического и психологического.

Целью инновационных здоровьесберегающих технологий является:

- формирование у обучающихся основы здорового образа жизни и добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- формировать понимание основ здорового образа жизни;
- умение перевести полученные знания в личный навык са-

мосохранения здоровья учениками.

Есть несколько классификаций технологий сбережения здоровья. Более подробную классификацию приводит профессор Н. К. Смирнов — один из ведущих специалистов по здоровьесберегающей педагогике.

- Медико-гигиенические технологии (МГТ). Комплекс мер, за которые отвечают педагоги и медики. Это в том числе своевременное оказание медицинской помощи учащимся, мониторинг состояния детей, обучающие, профилактические, санитарно-гигиенические мероприятия.
- Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Повышение физической активности через организацию тематических мероприятий, внеклассных секций, уроки физкультуры.
- Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). Направление этой группы — создание гармоничных отношений между ребенком и природой. Студенты участвуют в облагораживании территории, озеленении помещений, в мероприятиях на природе.
- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). За эту группу отвечают специалисты: строители, архитекторы, представители пожарной инспекции и другие. Задача — охрана здоровья учащихся в учреждении. К этому комплексу также относятся уроки по предмету ОБЖ.
- Организационно-педагогические технологии (ОПТ) позволяют моделировать учебный процесс таким образом, чтобы сохранить и улучшить состояние студентов на занятии.
- Психолого-педагогические технологии (ППТ) — непосредственная работа преподавателя на уроке, его взаимодействие с учениками. В эту группу входят приемы для снятия эмоционального напряжения, создания благоприятного психологического климата на уроке.
- Учебно-воспитательные технологии (УВТ) — формирование базы знаний у учащихся о здоровье и уходе за собой, профилактика вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни. К этой группе относятся тематические уроки, физминутки.
- Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ). Эта группа отвечает за социальное и психологическое благополучие учащихся. Это могут быть социально-

психологические тренинги, внеурочные занятия с приглашенными экспертами.

- Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ). Меры, отвечающие за восстановление здоровья учащихся. К ним относится лечебная физическая культура и лечебная педагогика.

Эти технологии направлены на сохранение и укрепление здоровья, повышение качества жизни и создание условий для формирования здорового образа жизни. Однако внедрение таких технологий сталкивается с рядом серьезных проблем.

Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий:

1. Недостаток финансирования. Одной из основных проблем является отсутствие достаточного финансирования на уровне государства и местных властей. Это касается как образовательных учреждений, так и медицинских организаций, где бюджетные ограничения часто становятся преградой для эффективного внедрения здоровьесберегающих инициатив;

2. Кадровая проблема. Уровень компетентности части преподавателей в вопросах здоровьесберегающей педагогики недостаточен;

3. Низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья;

4. Гибкость. Система мер не всегда позволяет быстро среагировать на резкие изменения своих параметров, например, при изменении численности учащихся или финансирования образовательного учреждения;

5. Несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебной деятельности.

Внедрение и улучшение здоровьесберегающих технологий требует комплексного подхода и участия всех заинтересованных сторон, включая государственные органы, образовательные учреждения, медицинские организации и общественные группы, для создания условий, способствующих формированию здорового образа жизни студентов. С помощью современных технологий мы сможем создать образовательное пространство, от которого зависит формирование активного и здорового поколения, что гарантирует устойчивое развитие и процветание страны.

Список используемых источников

1. Бурханов, А. И. Формирование здоровьесберегающих основ современного образования: монография/ А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева, Г. А. Кропотова. - Уфа: ВЭГУ, 2010. - С. 30 – 32.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/ Н. К. Смирнов. - М, 2003.- 270с.
3. Сидоров Д. Г. Здоровьесберегающий подход формирования качества жизни студентов: монография/ - Нижний Новгород: ННГАСУ, 2021. - 113 с.

Шахназарян Е.А.,
Понтелеймонова Н.Н.

.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является одной из ключевых целей в масштабах всей страны.

Необходимость укрепления и охраны здоровья подрастающего поколения, формирование ценностей здорового образа жизни в условиях образовательной организации определена в различных государственных документах, в том числе в Законе «Об образовании», Национальной доктрине образования РФ, Федеральной целевой программе развития образования до 2020 года, «Профессиональном стандарте педагога дошкольного образования». В настоящее время проблема сохранения здоровья детей является весьма острой. По данным Минздрава РФ количество детей, которых можно считать здоровыми, все еще продолжает снижаться. Отмечается рост числа детей с функциональными нарушениями, хроническими заболеваниями, патологиями. Таким образом, не смотря на предпринимаемые усилия, на сегодняшний день мы не имеем положительной динамики по этому вопросу, более того имеется отрицательная тенденция (более 45 % детей имеют проблемы со здоровьем). Основные причины снижения показателей здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении связаны со значительным увеличением интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки, низким уровнем компетентности педагогов в во-

просах, связанных с сохранением и укреплением здоровья, низким уровнем познавательной активности. Стоит отметить, что сам ребенок не может обеспечить себе образ жизнедеятельности, направленный на сохранение здоровья, здесь большую роль должны играть родители, воспитатели и специалисты по дошкольному образованию.

Здоровьесберегающая деятельность это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Группы здоровьесберегающих технологий:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая;
- технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС)
- коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.;

- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры)

- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников)

- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков)

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия

- подвижные игры;

- дыхательная гимнастика (Система дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка. Рекомендуется проводить в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Занятия рекомендуется проводить ежедневно, длительность 3-6 минут);

- пальчиковая гимнастика (Проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений: массаж, действия с предметами или материалами, пальчиковые игры. Занятия рекомендуется производить ежедневно. Данная гимнастика способствует развитию: мелкой моторики рук, осязательных ощущений, координации движений пальцев и рук, творческих способностей дошкольников);

- гимнастика для глаз (Система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика необходима для: снятия глазного напряжения, предупреждения утомления, тренировки глазных мышц. Упражнения выполняются стоя, продолжительность 2- 4 минуты)

- физкультминутки (Кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения. Цель таких физкультминуток заключается в: смене вида деятельности, предупреждении утомляемости, снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения, повышении интереса детей к ходу занятия, создании положительного эмоционального фона. Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети);

- физические упражнения после дневного сна;

- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);

- спортивные праздники;

- игротерапия (Привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность: проявить эмоции, переживания, фантазию, самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе);

- ритмопластика (Инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного дефицита», развитие двигательных навыков, укрепление мышечного корсета. Организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Рекомендуется проводить дважды в неделю по 30 минут).

Для успешной реализации задачи сохранения и укрепления здоровья детей педагог дошкольного образования должен обладать определенными знаниями и компетенциями.

В частности, педагог должен владеть информацией, касающейся здоровья человека (особенно детей), обладать знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни, знать факторы, отрицательно влияющие на здоровье детей. Показателями личной готовности педагога являются: сформированность ценностно-мотивационной сферы, развитость личностных качеств, позволяющих активно вести здоровьесберегающую деятельность (умение управлять своим поведением, эмоциями, физическая готовность, чувство долга

и личной ответственности за конечный результат), положительное отношение к работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, стремление к совершенствованию уровня личной готовности вести здоровый образ жизни.

Необходимость создания сотрудничества и сотворчества во взаимоотношениях между руководством и педагогами в совместной здоровьесберегающей деятельности является необходимым условием повышения качества здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации.

Рост профессиональной компетенции педагога, адекватный меняющимся условиям деятельности и соответствующий тенденциям развития современного образования, обеспечивается методическим сопровождением, наполненным новыми методами, формами и технологиями.

Профессиональная компетентность воспитателя как педагогическая проблема.

Дошкольное образование в России переживает этап интенсивного реформирования и развития. Это связано с тем, что в современных условиях возникла новая педагогическая ситуация, связанная с изменением контингента детей в детских садах.

В настоящее время резко возросло число детей с отклонениями в соматическом, речевом и психическом развитии, причем данная тенденция наблюдается в образовательном пространстве в целом: в яслях, детских садах, школах.

Многие дети демонстрируют задержки и нарушения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, различные психопатологические отклонения (повышенная возбудимость, истощаемость). В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Ведущая задача ДОО – способствовать подготовке ребенка к самостоятельной жизни, формируя для этого необходимые умения и навыки, воспитывая необходимые привычки. В связи с этим проблема повышение профессиональной компетентности воспитателей в вопросах здоровьесбережения детей в условиях ДОО является актуальной для педагогической науки и практике дошкольного образования.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для становления необходимых привычек и формирования основ здорового образа жизни, которые в комплексе с ознакомлением дошкольников с приемами совершенствования и сохранения здоровья обеспечат положительные результаты.

Список используемых источников

1. Вербицкий, А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании. – М.: Логос. 2009. – 334 с.
2. Волошина, Л. Технология подготовки специалистов дошкольного образования к физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание. № 2. 2010. – С. 106-114.
3. Малярчук, Н. Н. Здоровьесберегающая деятельность педагогов // Педагогика. № 1. 2009. – С. 55-59.
4. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие – М.: Сфера, 2008.
5. Доскин, В. А., Голубева, Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. – М.: Просвещение, Росмэн, 2006. – 144 с.
6. Сергиенко, Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников // Методист. №10. 2006. – С.63-68.

Юдина Л.Н.,
Платонова О.Г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСИРОВОЧНОЙ ДОСКИ БИЛЬГОУ, КАК ФАКТОР КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Введение ФГОС и ФОП ДО предусматривают разработку специальных образовательно-коррекционных программ и форм организации работы, которые в наибольшей степени соответствовали бы потребностям детей с ОВЗ.

В связи с большим потоком детей с речевыми нарушениями перед дошкольным звеном региональной системы образования встает

актуальная задача психолого-педагогического сопровождения данного контингента дошкольников.

Данная статья освещает осуществляемую коррекционную работу в логопедической группе для детей с тяжелыми нарушениями речи. Тяжелое нарушение речи- сложное комплексное нарушение, при котором страдают все компоненты речи ребенка: звукопроизношение, лексика, грамматический строй, связная речь. Часто тяжелое нарушение речи у детей сопровождается и общим физическим недоразвитием. Проблемы речевого развития у детей, часто связывают с нарушением работы мозжечка.

Ранее считалось, что мозжечок, часть головного мозга, отвечает в основном за функции вестибулярного аппарата и помогает поддерживать баланс тела. Благодаря ему мы не падаем в процессе ходьбы. Однако современная нейропсихология утверждает: мозжечок связан со всеми структурами нашей нервной системы. Он участвует в интеллектуальном, речевом и эмоциональном развитии ребенка.

Специальные занятия по программе мозжечковой стимуляции рекомендованы детям, у которых есть нарушения координации, внимания, гиперактивность (СДВГ), выявлены аутичные черты, есть задержки устной, письменной речи, проблемы с учебой, ЗРР, ЗПР, ЗПРР, последствия минимальной мозговой дисфункции, ДЦП.

Специалисты утверждают, что мозжечковая «гимнастика» также помогает увеличить эффект любых коррекционных курсов: логопедических, дефектологических, занятий с психологом и т. д. Сам Бильгоу отмечал, что после 15 минут занятий можно видеть сначала кратковременный, затем все более устойчивый эффект в улучшении концентрации внимания, скорости мышления, самоконтроле.

Прежде чем приступить к упражнениям на балансировочной доске, мы часть упражнений с мячом и мешочком отрабатывали на ровной поверхности. Мы описали используемые упражнения с вариативностью применения их в коррекционно-логопедической работе. Работа строится по этапам с постепенным усложнением упражнений.

Развитие реакции равновесия на балансировочной доске можно начинатьс отработки стояния на четвереньках и при тренировке функций сидения – это подготовительные упражнения, которые вырабатывают вертикальную позу, помогают в овладении навыками самостоятельного сидения и защитную реакцию рук.

Упражнения на развитие эквилибристической реакции:

- Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
- Можно использовать ОРТО пазлы, например, пройти по дорожке до доски, залезть на доску, выполнить упражнение, сойти и вернуться по массажной дорожке до необходимого места.
- Ребенок в положении сидя «по -турецки». Раскачивая доску попросить ребенка удержать равновесие.
- Ребенок в положении сидя на доске. Упражнения для рук – имитация плавания. Можно двумя руками поочередно.
- Вращательные движения руками, двумя сразу и по очереди.
- Можно использовать упражнения на межполушарное взаимодействие, например, правой рукой взяться за левое ухо, а левой рукой взяться правое плечо и т. д.
- Стоя на доске, держим перед собой палочку, делаем вдох и на выдохе начинаем прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.
- Стоя на доске, переносим центр тяжести на левую ногу, произносим слог, затем на правую ногу, произносим другой слог или повторяем этот же.
- Стоя на доске, наклониться вперед, взять мяч, мешочек.
- Расположить мячи спереди и по бокам от доски, попросить наклонившись, взять в руки мяч определенного цвета.
- Беремся руками за концы гимнастической палки. Подняв руки вверх, произносим слог, наприме5р, «РА», опускаем руки, произносим «Ры». Далее руки согнуты в локтях, палка расположена на уровне живота, поворачиваемся влево, вытягиваем руки и произносим слог «Ру», возвращаемся в исходное положение, аналогичное действие выполняем, повернувшись вправо и произносим слог «Ро».

Затем используются разновесовые мешочки – от легкого к тяжёлому.

Упражнения с мешочками.

- Сначала стоя на доске, ощупывали мешочек, догадываясь, что внутри.
- Затем перекладывали один мешочек с руки на руку, над головой, спереди под коленями.

- Берем мешочек в правую руку, отводим сначала в одну, затем в другую сторону, произносим слог с автоматизированным звуком, затем, переложив в правую руку мешочек, поднимаем руку вверх и произносим следующий слог, аналогичные манипуляции с левой рукой, далее, держим мешочек двумя руками, произносим слог и вытягиваем руки перед собой.
- Подбрасывали и ловили один мешочек с хлопками;
- Подбрасывали и ловили два мешочка, с перекладыванием с руки на руку и другие упражнения.
- Кидали мешочки и мячик в мишень на стене и на полу
- Кидаем мешочек с отклонением влево/вправо, называем слово, просим вернуть мешочек и повторить слово. Это же упражнение можно выполнить с мячом.

В этих упражнениях сначала использовали мешочки одного веса, затем разного.

Упражнения с мячами. Можно использовать и мешочки.

- Подкидывание мяча и его ловля, называя автоматизируемый звук.
- Подкидывать мяч, хлопнуть в ладоши, назвать слог/слово на заданный звук, поймать мяч.
- Ударами мяча об пол, доску, стену, называя слово, делим его на слоги, ловим мяч двумя (одной) руками.
- Ударяем мяч об пол одной рукой, ловим другой, при этом называем слова или слоги на автоматизируемый звук.
- Попасть в мишень из геометрических фигур, например, попасть только не в зеленые фигуры, или только не в круги. Можно разместить картинки с автоматизируемым звуком на напольной доске и попросить попасть мечом в те картинки, в названии которых звук «Р» находится в начале слова.
- Попасть мячом в цифру на напольной доске с цифрой соответствующему количеству слогов в слове.
- Рассказывание стихотворных текстов или чистоговорок под ритм ударов мяча.
- Осуществлять массаж кистей рук, стоя на доске, как массажными шариками, так и шарами СУ- Джок и колечками из этого же набора, проговаривая различные стихотворения.

- Одновременное использование артикуляционных упражнений на смену артикуляционных позиций и раскачивания доски.
- Придумывание слов как на лексическую тему, так и на закрепляемый звук, попадаем кольцами на штатив, либо мячом в ведерко, корзину.
- Попасть мячом в разные корзинки при работе на дифференциацию звуков, звуковом анализе.
- Попасть мячом в квадрат соответствующем позиции звука в слове (начало/ середина/ конец).
- Соотнесение первого звука слова с названием цвета, используем напольную доску.
- «Повтори рисунок». Данное упражнение тренирует зрительную память и внимание. Предлагается схема рисунка, повторить ее ударами мяча по геометрическим фигурам на напольной доске.
- Отбивание мяча левой/правой рукой, называя слово с закрепляемым звуком, либо направить работу на словоизменение, либо согласование существительных с числительными.
- Перекрестное направление мяча друг другу, т.е. ребенку бросаете мяч левой рукой в направлении его правой руки, затем наоборот правой рукой кидаете мяч в направлении левой руки, проговариваете речевой материал. Ребенок должен вернуть вам мяч точно так же.

Следующим этапом было стоя на доске ловить и бросать мячик – маятник. В потолок вбили крючок, к нему привязали на тонкой верёвке резиновый мячик среднего размера на расстоянии 1 м 30 см от пола.

Упражнения с мячиком - маятником.

- Подбрасывать и ловить мячик разными руками,
- побрасывать и ловить с хлопками;
- подбивать (движение вверх) мячик раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз, одной рукой, другой, поочерёдно;
- отбивать мячик ракеткой, планкой;
- бросать и ловить со взрослым разными руками, поочерёдно, с разного расстояния.

Упражнение с цветной планкой.

- Отбивать мяч - маятник одним цветом, или разными по сигналу педагога.

• Отбивать мяч правым и левым концом планки, либо серединой.

• Отбивать мяч планкой, пытаясь сбить мишень, стоящую на подставке.

Эти упражнения также можно выполнять, закрепляя речевой материал.

Несмотря на то, что вся программа в целом кажется довольно простым набором упражнений, однако не стоит забывать, что при этом ребенку надо пытаться постоянно балансировать на доске и не падать. Стимуляция базальных ганглий происходит за счет многозадачных упражнений: сначала на координацию движений, а для детей постарше — и в сочетании со звуковыми, речевыми упражнениями.

С помощью данного метода мы можем реализовать поставленные коррекционно-развивающие задачи, вовлекая в работу различные анализаторные системы, позволяющие достичь желаемого результата.

Список используемых источников

1. Быстрова, Г.А. Логопедические игры и задания. /Г. А.Быстрова, Сизова, Э. А., Шуйская, Т.А..-СПб.: Каро,2004.

2. Лопатина, Л.В. Преодоление речевых нарушений у дошкольников. / Л.П. Лопатина, Н.В. Серебрякова.- СПб.: Союз, 2001.

3. Методы обследования речи детей/ Под ред. Г.В. Чиркиной. - М.: Аркти, 2003.

4. Сиротюк, А.Л.Нейропсихологические и психофизиологические сопровождения обучения. - М.: ТЦ «Сфера», 2003.

РАЗДЕЛ 2.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аношко Г.А.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МКОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД МИХАЙЛОВКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни. Знания о здоровом образе жизни в МКОУ СШ №4 г.о.г. Михайловка формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение отдаю простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм.

В настоящее время очень популярны «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираю разные, актуальные для учеников моего класса. На такие уроки дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Не менее популярным методом при формировании у младших школьников основ здорового образа жизни являются практические занятия. Я показываю на практике последовательность мытья рук, чистки зубов.

Беседы - очень нужная форма работы детей младшего школьного возраста. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек.

Рисование - мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредото-

читься на своих мыслях. Часто прошу детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей.

Игра – это самый эффективный вид деятельности, позволяющий дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Используя игру, раскрывается огромный потенциал, подчиняя правила игры своим образовательным и воспитательным задачам. Подвижная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, способствует совершенствованию восприятия и представлений. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдательности, осознает взаимосвязь между предметами в окружающей его среде. В играх совершенствуются приобретенные знания о направлении движений, местоположений и взаимоположении предметов. В подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие качества как личность, как целенаправленность, устремленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развитие фантазий, инициатива и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически.

Подвижные игры закрепляют навыки двигательной активности, а также обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют никакого специального оборудования, инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в парке, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Часто провожу подвижные игры на воздухе, что улучшает обмен веществ и работу органов.

Интеллектуальные игры - игры направлены на закрепление понятий, знаний, знаний по теме здорового образа жизни.

Таким образом, в работе направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников МКОУ СШ №4

подходят любые методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия, просмотр кинофильмов. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки - путешествия, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о ЗОЖ в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе, а также учета возрастных особенностей младших школьников при выборе этих методов.

Наибольшей эффективности в воспитании можно ожидать лишь тогда, когда педагог и родители будет сам являться примером для подражания, и когда работа будет проводиться в системе обучения.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности, общественных и бытовых функций, выполняемых оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основное содержание процесса формирования здорового образа жизни младших школьников в МКОУ СШ №4 составляют комплексные оздоровительные мероприятия (оптимально организованный режим дня, систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание, медико-профилактические мероприятия), направленные на сохранение, укрепление здоровья и повышение работоспособности младших школьников, а также мероприятия направленные на профилактику вредных привычек.

Наибольшей эффективности можно ожидать лишь тогда, когда научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в том случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

С самого младшего возраста в школе необходимо воспитывать понимание необходимости заботы о здоровье и стремление к здоровому образу жизни как важному элементу общей культуры человека. Знания о здоровье, которые закладываются на младшей ступени обучения, закрепляются у человека на всю жизнь. Навыки здорового образа жизни, которые приобретены в раннем возрасте, становятся основой жизнедеятельности человека и превращаются в привычку.

Тема «Здоровье», «Здоровый образ жизни» должна пронизывать все виды деятельности ребёнка. Необходимо воспитывать у детей мотивацию здорового образа жизни через понимание здоровья как ведущего показателя, как средства достижения жизненных успехов. Именно поэтому формирование здорового образа жизни рассматривается не только как отсутствие болезней или физических дефектов, но и как полное физическое, нравственное, психическое и социальное благополучие. Приобретение навыков и привычек здорового образа жизни - залог успешной социализации личности.

Свою статью хочу закончить словами Ж.-Ж.Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Список используемых источников

1. Березин, И.П. Школа здоровья [Текст]: учеб. пособие И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – Минск.: Высшая школа, 2014. – 179с.
2. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми [Текст]: – М.: Медицина, 2014. - 356 с.
3. Колесов, В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников [Текст]: - М.: Педагогика, 2021. - 176 с.
4. Фомина, Т. А. Формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни у младших школьников [Текст]: - М.: Молодой ученый, 2016. - 200 с.

Барышникова Н.Б.

НАСТАВНИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ВХОЖДЕНИЯ В ПРОФЕССИЮ ПЕДАГОГА

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в настоящее время оказание профессиональной поддержки и практической помощи молодым специалистам в становлении, успешной и быстрой адаптации к профессиональной деятельности в условиях образовательного пространства, максимально эффективного использования кадрового потенциала учреждения среднего профессионального образования.

В данной статье рассмотрим практику наставничества «педагог – педагог». Поддержка молодых педагогов, а также вновь прибывших специалистов в конкретное образовательное учреждение – одна из ключевых задач образовательного пространства. Современной образовательной организации нужен профессионально-компетентный педагог, психологически и технологически готовый к реализации компетенций на практике, к осмысленному включению в инновационно – учебное пространство. Овладение специальностью представляет собой достаточно длительный процесс, предполагающий становление профессиональных компетенций и формирование профессионально значимых качеств. Начинающим преподавателям необходима профессиональная помощь в овладении педагогическим мастерством, в освоении функциональных обязанностей педагога.

Основное взаимодействие модели наставничества — это «педагог-наставник – молодой специалист», эффективный вариант помощи в приобретении молодым специалистом необходимых профессиональных навыков.

Основными методами работы педагога-наставника с молодым специалистом являются:

№ п/п	Наименование метода	Содержание метода
1.	**Консультирование**	индивидуальное и групповое
2.	**Активные методы**	к ним относятся семинары, практические занятия, взаимопосещение уроков, тренинги, собеседование, творческие мастерские, мастер-классы наставников, стажировки и другие
3.	**Организация деятельности сопровождаемого**	наставник вовлекает молодого специалиста в ту или иную деятельность, с последующей организацией её обсуждения и осмысления полученного опыта.
4.	**Создание специальных ситуаций**	они могут быть развивающими, деятельностными, коммуникативными, проблемными, конфликтными. Такие

		ситуации расширяют опыт сопровождаемого и активизируют процессы его развития
5.	**Личный пример**	наставник демонстрирует эффективные стратегии самообразования и саморазвития, профессиональные компетенции
6.	**Информирование**	в том числе в форме инструктирования

В заключение статьи нам хочется отметить, что каждое образовательное учреждение оставляет за собой выбор разных практик наставничества, а также использование смешанных форм и разработку новых моделей. В результате правильной организации работы педагогов - наставников будет обеспечена высокая эффективность вовлечения молодого специалиста.

Список используемых источников

1. Сатарова, Л.А., Строкина, Ю.Ю. Креативные технологии в работе со студентами. Проекты, сценарии, организация и оформление научно-практических конференций: учебное пособие / Л.А. Сатарова, Ю.Ю. Строкина. – Астрахань: Издатель Сорокин Роман Васильевич, 2021. - 188 с.

2. Синягина, Н.Ю., Райфшнайдер, Т.Ю. Наставничество в системе образования России. Практическое пособие для кураторов в образовательных организациях — М.: Рыбаков Фонд, 2019. —153 с.

Бибикова О.В.

РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Семья выполняет центральную функцию в формировании и воспитании личности ребенка. С первых дней жизни маленькое существо оказывается в уникальной социальной среде, где происходит первичное обучение и социализация. Словами и действиями окружающих, в первую очередь родителей, закладывается фундамент, на котором бу-

дут строиться все последующие аспекты его жизни и личности. Воспитание в семье представляет собой сложный и многогранный процесс, в котором особую роль играют не только инструкции, но и эмоциональная атмосфера и взаимодействие.

На этапе раннего детства поддержка эмоционального развития ребенка осуществляется через общение, игры и совместные действия. Родители должны быть внимательными к индивидуальным потребностям своего ребенка, так как каждый из них уникален и имеет свои предпочтения, интересы и способы самовыражения. Настоящее внимание к внутреннему миру малыша позволяет не только установить крепкий эмоциональный контакт, но и способствует формированию его самооценки и чувства безопасности в этом мире.

Психологическое благополучие ребенка напрямую зависит от стиля родительского воспитания. Авторы исследований в области психологии подчеркивают, что авторитарные стили могут подавлять инициативу и креативность ребенка, тогда как авторитетные подходы предоставляют ему свободу выбора при наличии разумных границ. Разнообразные формы взаимодействия между родителями и детьми, включая обсуждение, совместное принятие решений и конструктивные споры, создают платформу для развития критического мышления и социальных навыков.

Один из ключевых элементов эффективного взаимодействия заключается в умении слушать. Важно не только доносить свою точку зрения до ребенка, но и выслушивать его. Это относительное равенство в общении формирует у ребенка уверенность в том, что его мнение важно и имеет значение. Важным шагом в этом направлении может стать создание для общения, когда родители могут сосредоточиться на разговоре без отвлечений от внешнего мира.

Развитие навыков самоорганизации, самодисциплины и ответственности происходит в процессе совместной деятельности. Сплоченные семейные традиции, совместные праздники или простые выезды на природу не только укрепляют семейные узы, но и дают возможность для формирования у дошкольников навыков успешного взаимодействия с другими. Такие мероприятия становятся не только способом для отдыха, но и важным этапом в воспитании здоровой личности. Создание комфортной и безопасной атмосферы для ребенка в семье становится одним из условий для его успешного развития.

Но вместе с тем нужно помнить о необходимости воспитания честности, ответственности и уважения. Установление четких правил в рамках семейного сотрудничества позволяет уложить основы для формирования социальной ответственности. Семья служит моделью поведения и основой для формирования социальных навыков. Важно, чтобы в взаимодействии родителей с детьми была фиксирована концепция осознанного выбора, когда каждое действие понимается и сопровождается размышлением о последствиях.

Стимулирование познавательной активности и любознательности ребенка находит отражение в создании благоприятных условий для его саморазвития. Чтение книг, обсуждение прочитанного, экскурсии в музеи и научные центры, занятия спортом и другими видами искусства становятся важными аспектами в редакции воспитательной политики. Родители, вовлеченные в образовательный процесс, способствуют расширению кругозора своих детей и формируют у них интерес к знаниям и учебе.

При взаимодействии сдетским садом, семья выполняет роль связующего звена между обществом и ребенком. Родители, активно участвующие в образовательном процессе, могут влиять на развитие социальной среды и поддерживать своих детей в трудные моменты. Работа с педагогами и другим персоналом детского сада позволяет родителям быть в курсе успехов и проблем своего ребенка, что в свою очередь способствует более глубокому пониманию его необходимости в поддержке и помощи.

Социальная ответственность общества за воспитание детей включает в себя не только разработку определенных стандартов и правил, но и создание условия для эффективного взаимодействия различных институциональных структур. Взаимодействие становится эффективным, когда каждый член системы целенаправленно работает во благо ребенка, понимая и уважая его права и интересы.

Итак, процесс воспитания здоровой личности — это продолжающийся цикл взаимодействия. Родители, дети, образовательные учреждения и общество в целом играют важные роли в этом процессе. Оптимизация взаимодействия предполагает как изменений в подходах к воспитанию, так и готовность всех сторон к сотрудничеству. Особенно важно не только понимать, как именно влияют на ребенка различные компоненты его жизненной среды, но и строить осознан-

ные стратегии для создания более гармоничной педагогической практики и семейного воспитания. В конечном итоге, успешное взаимодействие родителей с детьми закладывает основы для формирования личности, способной к эффективному взаимодействию с миром.

В ходе исследования было установлено, что семья играет ключевую роль в формировании личности ребенка, и именно в рамках семейных отношений закладываются основы его будущего поведения, ценностей и мировосприятия. Важно отметить, что стиль родительского воспитания, который может варьироваться от авторитарного до демократичного, непосредственно влияет на эмоциональное состояние ребенка и его способность к социализации.

Эмоциональная поддержка, предоставляемая родителями, является неотъемлемой частью воспитательного процесса. Она формирует у ребенка чувство безопасности и уверенности в себе, что, в свою очередь, способствует его гармоничному развитию. Взаимодействие родителей с детским садом также играет значительную роль в воспитании. Совместная работа родителей и педагогов создает единую образовательную среду, в которой ребенок может развиваться, получая как знания, так и жизненные навыки.

Социальная ответственность общества за воспитание детей не может быть недооценена. Общество, в котором живет ребенок, формирует его представления о мире, о том, что такое хорошо и что такое плохо. Поэтому важно, чтобы общественные институты поддерживали семьи, создавая условия для здорового воспитания. Комплексный подход к воспитанию, который включает в себя взаимодействие всех участников образовательного процесса — родителей, педагогов и общества в целом, является необходимым для достижения наилучших результатов в воспитании здоровой личности.

Перспективы оптимизации взаимодействия родителей с ребенком могут быть связаны с внедрением новых технологий, которые помогут улучшить коммуникацию и понимание в семье. Например, использование онлайн-платформ для общения с педагогами, участие в вебинарах и семинарах по вопросам воспитания может значительно повысить уровень информированности родителей и их вовлеченность в процесс воспитания.

Кроме того, важно развивать программы поддержки семей, которые помогут родителям справляться с трудностями, возникающими

в процессе воспитания. Это может включать в себя как психологическую помощь, так и практические советы по организации семейного досуга, что способствует укреплению эмоциональных связей между родителями и детьми.

Таким образом, оптимизация взаимодействия родителей с ребенком — это многогранный процесс, который требует внимания и усилий со стороны всех участников. Только совместными усилиями можно создать условия для воспитания здоровой, гармоничной личности, способной к успешной социализации и активному участию в жизни общества. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подход к его воспитанию должен быть индивидуальным, учитывающим его потребности и особенности. В конечном итоге, именно от качества взаимодействия в семье зависит будущее подрастающего поколения, его способность к адаптации в быстро меняющемся мире и его готовность к принятию ответственности за свои действия.

Список используемых источников

1. Иванова, Т.А. Взаимодействие родителей и детей в процессе воспитания: теоретические основы и практические рекомендации // Современная педагогика. – 2020. – № 2. – С. 15–23.

2. Петренко, С.Л. Роль родительской любви в формировании здоровой личности ребенка // Воспитание и образование. – 2019. – № 4. – С. 32–40.

3. Сидорова, Е.В. Психологические аспекты взаимодействия родителей с детьми в дошкольном возрасте // Психология и педагоги. – 2021. – № 3. – С. 28–35.

Бурдина Е.С.

ТЕРРЕНКУР–ТЕХНОЛОГИЯ - НОВАЯ ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении.
Ж.-Ж. Руссо

В наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Важно – формировать у детей дошкольного возраста потребность в сохранении и укреплении своего здоровья. Одним из требований ФОП ДО и ФГОС ДО является «взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи».

Каждый родитель понимает, что для нормального роста, развития и крепкого здоровья ребенка необходимо движение. Поддержать у детей положительное отношение к активному образу жизни, а в дальнейшем желание сохранять и укреплять свое здоровье – важные составляющие воспитания в семье. Но следует помнить, что в формировании у дошкольника потребности быть здоровым нотации и поучения не приносят успеха. Лучше показать ребенку, как нужно относиться к физической культуре и спорту, на собственном примере. Если дети видят, что родители испытывают удовольствие от ходьбы на лыжах, катания на коньках, пеших прогулок, т. е. от любого здорового активного досуга, они будут им подражать.

Дошкольная организация ежедневно взаимодействует с семьей, поэтому имеет возможность оказывать непосредственное влияние на родителей воспитанников. При этом мы (педагоги, специалисты ДОО) считаем, что основная наша цель – сформировать потребность у родителей сотрудничать с нами. Без помощи со стороны семьи работа, организованная в образовательном учреждении, не может быть успешной. Поэтому в нашем ДОУ создано сообщество «дети – родители - педагоги», которое предполагает системное и планомерное взаимодействие и включает разные формы работы, как и уже утвердившиеся в этой области, так и новаторские, нетрадиционные.

Коллектив нашего детского сада выстраивает воспитательно-образовательную работу с детьми в тесном контакте с родителями. В совместной работе мы широко используем родительские собрания, беседы, консультации, тематические выставки, семинары-практикумы и т.д. Одной из таких форм работы является терренкур. Мы считаем, что терренкур – технология может стать одним из важных средств взаимодействия между ДОУ и семьей.

Напомним, что **терренкур** (лечебная ходьба) — одна из форм ЛФК, которая осуществляется путем естественного физического упражнения (ходьбы по определенному маршруту). Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе.

Привлечение родителей к терренкур–технологии – это способ не просто отдохнуть и удовлетворить любопытство детей. Общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность – могут стать отличной возможностью эмоционально сблизиться, укрепить внутрисемейные отношения, сохранить в памяти яркие эмоции от общения в формате совместной прогулки или путешествия. В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольника. Кроме того, прохождение маршрута терренкура может способствовать укреплению семьи, повышению авторитета родителей в глазах детей, созданию совместных семейных традиций.

Образовательные терренкуры для родителей – это маршруты по территории детского сада по фиксированным или передвижным «станциям». Фиксированными станциями могут быть постройки, грядки, карусели, песочницы, веранды и т.п. Передвижные станции можно оформить с помощью «декораций» из фанеры или бросового материала. Прогулки по терренкуру проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу наращивания темпа и двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности детей.

Существует несколько форм проведения образовательных терренкуров с родителями.

1. Терренкуры для детей, которые проводят родители

Образовательные терренкуры, которые проводят для детей родители, лучше планировать раз в квартал. Ведь к таким мероприятиям нужно подготовиться. Родитель заранее продумывает маршрут: совместно с педагогом готовит задания, решает, сколько на маршруте будет остановок, какой отдых предложить детям. С темой также помогает определиться воспитатель. Это может быть тема недели или, например, в группе старшего дошкольного возраста родитель может посвятить образовательный терренкур своей профессии.

На протяжении всего маршрута воспитатель сопровождает родителей и детей, и при необходимости подсказывает. Таким образом, образовательный терренкур помогает родителям побыть на месте воспитателя и лучше понять специфику работы с детьми.

2. Терренкуры, в которых родители участвуют вместе с детьми

Родители могут участвовать в образовательных терренкурах, которые проводят для детей педагоги ежемесячно по плану. Во время таких встреч педагоги показывают родителям, как организовать детскую активность, как реагировать, если дети отвлекаются или не слушаются, в каком тоне общаться с детьми в целом.

На маршруте воспитатели организуют для детей и родителей экспериментальную, исследовательскую деятельность, наблюдения, сюжетно-ролевые и подвижные игры. Для переходов между станциями желательно подобрать различные виды гимнастик. Во время образовательного терренкура педагоги дают детям задания, а параллельно обращают внимание родителей на принципы, правила, требования к организации детских игр и активностей, их важность в развитии ребенка и формировании его личности.

Родители наблюдают за тем, что делают дошкольники, как педагог регулирует и направляет детскую активность. В зависимости от заданий, которые выберет педагог, и от того, сколько родителей придет на терренкур, они могут присоединяться к детям, чтобы выполнять задания, и к педагогу, чтобы помочь провести игры. Это позволяет родителям узнать основные педагогические приемы и попробовать применить их на практике, что всегда вызывает интерес.

В ходе образовательного терренкура у родителей появляется возможность не только пройти маршрут с детьми, но и сплотиться с ними, получить педагогический опыт. Также родители открывают для себя варианты, как организовать детский досуг. Таким образом, терренкур выполняет консультативную функцию, что намного эффективнее бумажных консультаций.

3. Праздничные образовательные терренкуры

Праздничные образовательные терренкуры позволяют сделать мероприятие небанальным. Для воспитанников праздник будет сюрпризом – не придется раскрывать им сюжет заранее. Родители же смогут поучаствовать в празднике вместе с детьми и разделить дет-

скую радость вместо того, чтобы пассивно сидеть в зале на стульчиках и наблюдать за выученной последовательностью действий – в худшем случае через экран телефона.

На праздничном маршруте образовательного терренкура родители и дети самостоятельно выбирают себе маршрут: решают, на какие станции пойти, чем заняться. Простор прогулочного участка прибавляет к свободе действий свободу движения.

Но главное, что родители и дети проходят маршрут терренкура вместе, за руки, что укрепляет детско-родительские отношения.

Таким образом, терренкур – технология является прекрасным средством для укрепления семьи и воспитания подрастающего поколения. Образовательный терренкур дает уникальную возможность детям улучшить свое здоровье и повысить уровень физического развития, в реальности познакомиться с природой, научиться любить и беречь ее, поучаствовать самостоятельно в решении многих задач.

Достичь общей цели с родителями, важно для ребенка любого возраста, он становится уверенней, организованней, ответственней. Проводя время вместе, родители становятся лучшими друзьями для своих детей. Подобный активный отдых помогает пробудить в родителях и детях дух коллективизма, развить выносливость, выдержку, настойчивость. Но не все родители находят на это время и желание. Поэтому ДОУ является связывающим звеном между родителями и детьми. Педагоги занимаются привлечением родителей к совместной деятельности дошкольного учреждения и семьи. Терренкур – технология является прекрасной формой работы, сближающей родителей, детей и педагогов, дающей возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Использование же этой формы взаимодействия детей и взрослых способствует установлению тесного сотрудничества дошкольного учреждения и семьи в воспитании здорового ребёнка.

Список используемых источников

1. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» №8 2020г. «Метод швейцарского сыра: начинаем подготовку к учебному году»

2. Березовская, Л. В. Образовательные терренкуры на территории дошкольной образовательной организации как одно из условий физического развития детей / Л. В. Березовская, О. В. Шкарупова. —/ Молодой ученый. — 2016. — № 19 (123). — С. 420-422.

3. Чепракова, Н. В. Терренкур — маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей дошкольного возраста / Н. В. Чепракова

Вершинина С.С.,
Венгерова М.И.

ОПТИМИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЕНКОМ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Детство – это уникальный период в жизни человека. Именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. В начале жизненного пути рядом с малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. На определенном этапе ребенок поступает в детский сад, где его теперь окружают взрослые и дети, которых он раньше не знал. Перед педагогами стоит задача создания условий для обеспечения воспитания счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей. Эта задача не может быть осуществлена без взаимодействия педагогов и родителей в интересах ребенка.

Сегодня современное общество, стремительные темпы его развития, новые информационные технологии предъявляют всё более высокие требования к человеку и его здоровью. Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которой самой актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья.

Ведь воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. По данным официальной статистики, наиболее часто в дошкольном возрасте встречаются такие отклонения, как сколиоз, нарушение осанки, зрения, дефекты речи.

Укреплению здоровья детей способствуют выполнение режима дня, проведение закаливающих процедур (воздушных и водных). Закаливание воздухом включает воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года. Закаливание водой предусматривает обширное умывание, контрастное закаливание кистей рук теплой и холодной водой, в теплый период контрастное обливание ног.

Сделать ребенка сильным, выносливым, здоровым и крепким – задача не только родителя, но и детского сада. Исходя из своего опыта работы в дошкольном учреждении, мы абсолютно уверены в том, что успешное развитие ребёнка возможно только в тандеме родители плюс детский сад.

При организации взаимодействия с семьей необходимо учитывать некоторые моменты:

1.Родители работают в одном направлении с дошкольным учреждением только в том случае, если им четко понятны цели данной работы. Здесь играет роль не только семейное воспитание, четкая постановка целей и задач для родителей ребенка, но и ознакомление с методами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

2.Четкая согласованность, систематичность и последовательность в действиях ДОУ и родителей дают результат.

3.Формирование доверия к воспитателю, авторитета воспитателя в семье, и авторитета родителя – в детском саду.

4.Индивидуальный подход к детям. Каждый ребенок – это личность, со своими особенностями, интересами и способностями. Не учитывая эти факторы, не получится четкой и слаженной работы. Невозможно решить проблему физического развития ребенка без участия родителей.

Методы работы с родителями детей условно делятся на 2 группы:

1.Традиционные. Это знакомые всем нам формы: беседы, собрания, информационные «уголки здоровья», возможные встречи с медицинским персоналом ДОУ, консультации.

2.Нетрадиционные. Вечера родителей, где они могут задать все интересующие их вопросы «не на бегу», день открытых дверей, праздники, экскурсии, домашние задания, семинары, направленные

на получение новых знаний по теме укрепления и сохранения здоровья детей.

Сотрудничество дошкольного учреждения и семьи ставит следующие цели:

1. Изучение запроса родителей.

2.Формирование у родителей теоретических знаний, закрепление привычки и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.

3.Помощь в приобретении практических навыков элементарных приемов диагностики, методов сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.

4.Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

5.Повышение педагогической культуры, педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка.

При работе с родителями ставим следующие задачи:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.

2. Помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающее эмоциональное и психическое благополучие детей.

3.Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

4. Укрепить веру родителей в себя как компетентных воспитателей.

5. Формировать у родителей теоретические знания, закрепить навыки и выработать потребности в здоровом образе жизни.

6.Повысить интерес родителей к деятельности дошкольного учреждения и жизни ребенка в нем.

Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги).

Поэтому, организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, необходимо уделять особое внимание следующим положениям:

• Единство ДОУ и семьи в вопросах сохранения здоровья детей, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;

• Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду;

• Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей;

• Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей должна включать:

• ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

• участие в составлении индивидуальных программ оздоровления детей;

•целенаправленную санитарно-просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

•ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

• обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.).

А также непосредственную работу с семьей, которая осуществляется комплексно и включает работу воспитателей с родителями. Это индивидуальные беседы, консультации, памятки, наглядные уголки для родителей, папки передвижки, фотогазеты, буклеты, проведение родительских собраний и дней открытых дверей, организация совместных дел, анкетирование, опросники, тесты, праздники и т.д.

Ну и самое главное. Родителям необходимо стремиться как можно больше времени проводить с ребенком!

Из вышесказанного следует, что здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.

Важно понимать, и главное разъяснять родителям, что без их непосредственного участия работа только детского сада не даст даже половины того результата, которого можно достичь работая вместе.

Успех физического и умственного развития ребенка в ДОУ – это одна из основных задач, и именно поэтому педагогу необходимо находится в постоянном контакте с семьей ребенка, понимать потребности и особенности малыша.

Исходя из всего вышесказанного, отметим, что успех физического развития зависит не только от воспитателя, но и от родителя. Именно поэтому хочется сказать всем родителям:

«Будьте с детьми как можно чаще!

Они нуждаются в вас и вашем внимании».

Список используемых источников

1. Мерцалова, Т.А. Родительская вовлеченность / Т.А. Мерцалова

2. Гошин, М.Е. Лучшие практики психолого-педагогического просвещения родителей в Ярославской области: сборник практических материалов: / сост. Е. С. Боярова, — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. —73 с.

3. Дымова, Т. И. Психология семейного образа жизни

4. Ваймер, Е.В., Петрова, Г.А., Полукчи, М.А. Основы взаимодействия ДОО и семьи в условиях реализации ФГОС // Молодой ученый. - 2016.-№11. С. 1430-1432.

5. Гладкова, Ю. Семья как субъект образовательных отношений: взаимодействие, сотрудничество, партнерство // Дошкольное воспитание. – 2018.-№ 5 – С.44-52

Вдовченко Н.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ПОДРОСТКА (В РАМКАХ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ)

Именно учитель может сделать
для здоровья школьника больше, чем врач

Методические рекомендации по теме:
Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Основанием для выбора темы проекта послужили: послание президента РФ Федеральному собранию о новых технологиях и методиках здоровьесберегающего обучения, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, здорового образа жизни всех участниов образовательного процесса, подробный анализ научно-методической литературы, социальных условий страны, законодательных и нормативных документов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений и педагогических коллективов. Проведенный анализ позволил определить изменение приоритетов в государственной политике образования как одно из базовых противоречий в системе воспитания подрастающего поколения.

Основные аспекты модернизации российского образования:

1. Одна из главных задач – сохранение здоровья учащихся;
2. Современный государственный стандарт требует более высокого уровня физического и психического потенциала учащихся;
3. новые требования СанПиНа регламентирует организацию педагогического процесса, совершенствуют условия обучения детей в школе и сохранения их здоровья;
4. Актуальное направление российской педагогики – валеопедагогика, выдвигает в качестве основной образовательной задачи сохранение и укрепление здоровья детей, а само здоровье рассматривает с различных позиций:

- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- интеллектуальное здоровье;

- социальное здоровье;
- эмоциональное здоровье;
- нравственное здоровье.

(ученные-исследователи Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Петленко В.П., Татарникова Л.Г.);

5. Социологические исследования, проведенные по заказу Министерства здравоохранения Российской федерации, выявили тенденцию ухудшения здоровья подрастающего поколения, следовательно, задачи педагогических коллективов приложить все усилия по решению данной проблемы;

6. Переход на личностно-ориентированные технологии требует от педагогов более пристального внимания к здоровью детей. Стремления родителей повысить интеллектуальный уровень ребенка часто приводит к психическим и физическим перегрузкам, следовательно, вопрос о сохранении здоровья ребенка ставится на первое место.

Методологическая база данной работы:

- Принципы валеопедагогики;
- Личностно ориентированные технологии разноуровневого обучения;

Актуальность темы:

Развитие личности предполагает удовлетворение различных потребностей, одна из которых – сохранение жизни и здоровья.

Подавляющее большинство школ редко проводят мероприятия направленные на решение проблем здоровья учащихся.

Задача педагогов школы — не дотянуть ребенка до последнего звонка, радуясь, что за эти годы с ним не случилось ничего плохого, а полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. Поэтому, обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них самих культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений.

Однако подросток еще не может оценить значение собственного здоровья для достижения целей-максисум личной жизни и профессиональной деятельности. Сформировать осознанное отношение к своему здоровью, выработать навыки бережного отношения к нему, научить корректировать недостатки своего здоровья – вот задача,

ставшая приоритетной на сегодняшний день для любого педагога и педагогического коллектива Российской федерации.

Принципы оптимальной работы педагога:

1. Здоровье ребенка – одна из важнейших ценностей для педагога;
2. Партнерские отношения с учениками – одно из основных условий его психического здоровья;
3. Каждый школьный день ученик должен прожить результативно и без серьезных огорчений;
4. Все субъекты воспитательного процесса обязаны предъявлять к ученикам одинаковые требования;
5. Педагог обязан учитывать индивидуальные потребности каждого ученика.

Мотивация:

У обучающихся здоровьесберегающие мотивации разнообразны. Следует учитывать, что в этот период главная мотивация – самосохранение, еще не становится значимой. В то же время подростки уже начинают задумываться о своей будущей профессии, и у них доминирует автономный уровень нравственности. Поведение детей этого возраста определяется микросоциумом (например, друзей), но они уже самостоятельнее в выборе решений. Дети знают, что здоровому человеку легче получить высшее образование и сделать карьеру.

Во время занятий по сохранению и укреплению здоровья необходимо разъяснить детям, что здоровье — это не только самая важная ценность в жизни, по и что при наличии здоровья можно получить хорошее образование как в нашей стране, так и за рубежом. Известно, что наиболее престижные частные фирмы в качестве стандарта успеха в работе или даже при приеме на работу отдают предпочтение людям, ведущим здоровый образ жизни и обладающим крепким здоровьем. Так, в США большинство фирм не принимают или даже увольняют с работы курящего сотрудника.

После пятнадцати лет большое место в жизни молодого человека отводится взаимоотношениям в системе «ты и я». Чтобы быть любимым, нужно быть здоровым — так можно характеризовать сексуально мотивированное здоровьесберегающее поведение от 15 до 20 лет. В этот период можно с успехом развивать темы гармоничного физического развития (силы, выносливости, ловкости, формирования кра-

сивой осанки, гигиены и эстетики одежды, медицинские аспекты профессиональной ориентации, престижа и безопасности тех или иных профессий, введение в наркологию). В это время естественно будут восприниматься такие темы, как нравственность и здоровье, духовное здоровье. Например, имеют ли успех среди сверстников девушки, увлекающиеся курением, или юноши, злоупотребляющие алкоголем? Имеют ли молодые люди возможность получения социально значимой профессии и работы в будущем, если они употребляют наркотики и ведут негативный образ жизни, приводящий к хроническим заболеваниям? Подобная категория юношей и девушек в лучшем случае будет находиться на дотации государства и социальной пенсии. При этом нужно приводить примеры, что лаже дети, имеющие инвалидность, обусловленную иными причинами (врожденные заболевания), но ведущие здоровый образ жизни, обладают многими преимуществами и нередко достигают больших успехов в жизни в отличие от лиц с приобретенными вредными привычками и навыками поведения, не вписывающимися в шкалу позитивных ценностей, характерных для их духовного мира.

Цели и задачи:

1. Компенсирующее обучение посредством репетиторства, факультативных занятий и дополнительных занятий в ТГПУ им. Л.Н.Толстого, ТГУ и Тульской юридической академии;
2. Коллективные мероприятия различного уровня (классные, школьные, районные, городские);
3. Индивидуальные формы работы с подростком;
4. Взаимодействие с родителями (совместные классно-школьные мероприятия);
5. Систематический самоанализ педагога;
6. Комплексное воздействие на подростка силами всего педагогического коллектива через различные формы и виды школьной работы;
7. Интеграция тем (см. Приложение 1);
8. Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования.

В ходе работы выявлены наиболее эффективные формы и методы взаимодействия с подростками:

1. Метод альтернативного выбора.

2. Метод моделирования ситуации.
3. Метод погружения в проблему.
4. Метод решения задач поискового характера.
5. Метод решения ситуативных задач.
6. Метод коллективного решения задач.
7. Метод опосредованного выхода на проблему («Сломанный телефон»).
8. Метод эмоционального сопереживания.
9. Метод невмешательства.
10. Метод психологической адаптации.

Прогнозирование:

Каким я хочу видеть ребенка? Выпускник школы должен обладать следующими личностными качествами:

- Ведет здоровый образ жизни;
- Осознанно относится к здоровью и физической культуре;
- Имеет толерантное мировоззрение;
- Стремится к самосовершенствованию;
- Обладает культурой общения и коммуникабельностью;
- Воспринимает ценности гражданственности и патриотизма как свои личные;
- Умеет отстаивать свои принципы;
- Настойчив в преодолении трудностей;
- Адекватен в самооценке;
- Потенциально способен повысить уровень своего образования;
- Проявляет тягу к познанию и стремится ее реализовать;
- Умеет применять на практике свои знания;
- Рационально организует труд и самообразование;
- Способен быть компетентным на занимаемой должности;
- Умеет рассматривать проблемы, опираясь на межпредметные знания;
- Может эффективно применять свои знания в нестандартных ситуациях для решения возникших проблем.

Здоровьесберегающие технологии
в рамках урока физической культуры

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

Включение в образовательную программу здоровьесберегающих технологий в качестве учебного раздела именно на уроках физической культуры не просто важно, но необходимо — для полноценного развития учащихся, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры школьников.

Наиболее оптимальный вариант процесса обучения предполагает приобретение учащимися знаний, касающихся организации познавательной деятельности. К ним относятся: способы логической переработки информации, приемы, улучшающие память и внимание, развивающие физическую активность.

Личностный рост каждого учащегося связан с овладением навыками общения, азбукой чувств и эмоций, умением адекватно оценивать себя и других. Обучение школьников должно быть ориентировано на решение практических задач, на передачу не только знаний, умений и навыков, но и средств работы учащихся над собой.

Для успешного прохождения учебной программы необходимо тематически объединить уроки валеологии, химии, ОБЖ, биологии, и классные часы. По всей видимости наибольший эффект принесет урок, когда педагог создает ситуацию успеха, организует поисковую познавательную активность учащихся, в ходе которой дети открывают способы решения поставленных психологических задач. При таком подходе, когда знания не даются в готовом виде, а добываются, важны умения учащихся спрашивать, ставить проблему, формулировать гипотезы, искать способы их проверки, собирать недостающую информацию.

Для повышения эффективности преподавания в классе создаются условия, благоприятные для решения задач саморазвития (эмоциональное благополучие, чувство комфорта, доверия, уважения, поддержки), применяются различные формы организации учебного сотрудничества (индивидуальная, групповая, парная формы работы), организуется самостоятельная поисковая деятельность учащихся, активизируются процессы наблюдения и самонаблюдения, построения программ индивидуального развития учащихся. Для достижения этих целей используются такие формы уроков, как постановочный, диагностический, тренинговый, контрольно-оценочный, комплексный и др. Благодаря проведению коммуникативных и подвижных игр, интеллектуальной гимнастики, элементов тренингов (уверенного поведения, преодоления страхов, неуверенности, замкнутости, конструктивного взаимодействия, общения, аутотренинга и т.д.), тестирования, анкетирования, наблюдения и самонаблюдения и др., достигается формирование полезных привычек, навыков общения и сотрудничества, развитие познавательной сферы, познание себя и других, понимание закономерностей функционирования психики.

Одно из обоснований объединения вопросов физической культуры и психологии здоровья в едином учебном курсе состоит в том, что исходная востребованность знаний о здоровье у школьников не велика, начиная вводить раздел здоровьесбережения, требуется приложить много усилий, чтобы в первую очередь заинтересовать учащихся, замотивировать их на получение знаний о здоровье. Вопросы же практической психологии уже изначально интересуют подростков - и как интерес к познанию себя, и как технологии достижения успеха в общении и делах, т.е. успеха в жизни. Тесная взаимосвязь всех этих вопросов на уровне глубинного понимания становится очевидной далеко, но сразу.

Задача раздела – дать учащимся знания и помочь в выработке умений и навыков, направленных на сохранение и укрепление здоровья, самопознание и самосовершенствование, формирование социально-психологической компетентности в выстраивании гармоничных взаимоотношений с людьми, повышение адаптационных возможностей, включая адаптацию к условиям образовательного процесса (в значительной степени через развитие интереса к нему), грамотной организации образа жизни в соответствии со своими способ-

ностями и возможностями. Благодаря внедрению такого подхода на уроках физической культуры удается успешно разрешать целый букет проблем, связанных со здоровьем учащихся. К их числу, например, относятся проблемы: частые простудные заболевания, школьные стрессы и влияние на школьников их учителей.

Общий план раздела.

(включает вопросы, которые объединяются в пять тематических блоков)

Тематический блок 1 — вопросы самопознания — своих особенностей, способностей, возможностей, черт характера и темперамента, причем не только с помощью психологических тестов, но и в процессе самонаблюдения, тренингов, учебных игр, получения обратной связи от окружающих. Таким образом, формируются важнейшие навыки - рефлексии и самопознания. Учитывая известный интерес подростков к своему «Я», этот блок заряжает весь раздел энергией интереса, и главная задача — распространить этот интерес на все другие вопросы курса, а в перспективе — и все предметы школьной программы. Это позволит реализовать фундаментальный принцип педагогики: эффективное обучение возможно лишь при наличии интереса, любви к обучению, процессу познания и творчества как двух сторон единого целого.

Воспитательная задача, связанная со всем разделом, но в большей степени именно с этим блоком, — помочь ребенку найти себя — то, в чем он в лучшую сторону отличается от сверстников и вообще других людей. Это создаст предпосылки для решения важнейшей задачи формирования его личности — научиться самоутверждаться не за счет сравнения себя с другими (а иногда и унижения других), а путем саморазвития, сравнения себя вчерашнего с собой сегодняшним.

Тематический блок 2 — вопросы самосовершенствования — душевного и духовного, развитие познавательной активности и овладение технологиями эффективного познания мира, укрепления памяти, воли, развития способностей, формирование интереса ко всему происходящему, включая и обучение в школе. Помочь подростку вырастить в себе интересы, увлечения, соответствующие его индивидуальности и не вступающие в противоречия с интересами других людей, — одна из актуальных воспитательных задач блока.

Оба этих блока направлены на формирование важных сторон социально-психологической компетентности. Они составят ту часть, которая в сочетании с правильно организованными уроками физкультуры позволит дать подростку психолого-педагогические инструменты для самосозидания гармоничной личности. Поэтому эти части раздела курса психологии здоровья можно было бы обозначить понятием «эгология», т.е. область знаний человека о своем «Я», путях и методах его познания и совершенствования.

Тематический блок 3 — вопросы психологии общения. Направлен на выработку у учащихся навыков гуманистичного и эффективного общения — коммуникативной компетентности.

Тематический блок 4 — вопросы образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Это вопросы, составляющие содержание разделов «Здоровый образ жизни», «Полезные и вредные привычки» в курсах ОБЖ. Но здесь они рассматриваются с позиций психологии — как формы поведения, обусловленного определенной мотивацией, потребностями, интересами, как формы, сопровождающиеся различными эмоциями. Это позволяет предложить учащимся конкретные психологические технологии достижения желаемого результата. В рамках тематики этого блока проводится целенаправленная работа по предупреждению табакокурения, употребления подростками алкоголя и наркотиков. Разработаны тренинги, предназначенные для учащихся разных классов и построенные на профессиональной психологической основе. Их и надо использовать.

Тематический блок 5 — вопросы психологии и гигиены интимных отношений, подготовки к семейной жизни и сознательному родительству, воспитанию детей.

Общая схема преподавания здоровьесбережения как учебного раздела в рамках урока физической культуры

Этот раздел включается в программы 9-11 классов — по 0.5 уроков в неделю плюс факультативные занятия в форме тренинга 1-2 раза в месяц. Для учащихся выпускного класса — 0.5 урока 1 раз в 2 недели. Занятия проводятся не по традиционной классно-урочной системе, а в режиме активных методов обучения (познания себя и мира средствами психологии): дискуссии, обсуждения реальных ситуаций, тренинги, учебные и ролевые игры, просмотр и анализ видеоматериалов, практические занятия. При правильной организации этих занятий

они, как и сами уроки физкультуры, будут выполнять скорее роль разгрузки учащихся от утомления другими занятиями, чем создавать дополнительную нагрузку.

Распределение учебного материала строится по принципу спирали познания: в программу каждого учебного года входят темы всех пяти блоков, но на уровне, соответствующем возрасту и осведомленности школьников. Особенно это важно для проведения занятий по профилактике наркозависимости и половому воспитанию. Здесь требуется особая точность: опоздать значит упустить момент приобщения подростков к опасному для их здоровья и жизни поведению, поспешить — значит повысить риск стимуляции нежелательного интереса подростков к одурманивающим веществам или ранней половой жизни.

По всей вероятности, выпускники способны к саморегуляции и нахождению способов корректировки своего здоровья. Осознанно относятся к своему здоровью как к одной из главных жизненных ценностей. Уважают здоровье других людей. Проявляют заботу о здоровье своих близких. У учащихся значительно расширился кругозор и уровень знаний по предметам, связанным со здоровьесбережением. Каждый ученик имеет реальную цель в жизни и мотив движения к цели. Дети проявляют способности, верно, оценивать жизненные ситуации. Познавательные интересы от стадии любопытства и любознательности перешли в стадию теоретического интереса к объективной реальности. В классе нет проявления жестокости, отклонений от норм правового поведения, пристрастия к спиртным напиткам и наркотикам. Отношения доброжелательные. Развита взаимопомощь.

Контроль над реализацией программы осуществляется:

1. Родителями через родительские собрания;
2. Через самоанализ педагогов;
3. Творческими отчетами перед педагогическим коллективом на педсоветах;
4. Администрацией;
5. Данными анкетирования учащихся.

Перспективы дальнейшей работы представляются последующем усовершенствовании программы, изучении научно-методической литературы по валеопедагогике, расширении связей с социальными институтами в поисках новых форм работы с родителями.

Приложение 1

1. Анатомия и физиология человека

Через уроки и факультативные занятия более глубоко и широко будут рассмотрены следующие вопросы:

- гигиена организма человека;
- физиология, спортивные тренировки и тренированность;
- правильное и рациональное питание;
- физиологический механизм закаливания организма;
- психофизиологический механизм возникновения вредных привычек;
- подзарядка организма энергией земли и неба (солнце, воздух, вода, «электронные поля»).

2. Биология:

- окружающая среда и её воздействие на организм человека;
- факторы, влияющие на наследственность;
- ферменты-катализаторы жизни.

3. Химия:

- яды, продукты распада в организме человека и способы их нейтрализации;
- использование талой воды, физико-химическая сущность воздействия на живой организм;
-нитриты и нитраты в пищевых продуктах.

4. ОБЖ

Значительное место отводится в программе обучения методам и средствам оздоровления практического характера. Перечень вопросов и тем:

- дыхательные системы;
- массаж и самомассаж;
- обучение приёмам психорегуляции или аутогенной тренировки;
- оказание первой медицинской помощи.

5. Классные часы, уроки этики

На этих занятиях предусматривается в большом объёме изучать (рассматривать) следующие темы или блоки вопросов:

- нравственное (духовное) здоровье – психическая основа физиологического здоровья;
- здоровье «штаба» определяет здоровье всего организма.

Этот блок связан со следующими вопросами:

- духовный настрой – через психику мы строим свое тело;
- высокое целеполагание означает также преобразование окружающей действительности, начинай с самого себя;
- активная духовная и физическая жизнь;
- желание быть здоровым, формировать потребность быть здоровым;
- сфера взаимодействия «мужчина и женщина», таящая огромные резервы здоровья, семейные отношения как важные сопутствующие факторы.

Приложение 2.

План мероприятий

Задачи	7 класс	8 класс	9 класс
Помочь подростку осознать значение здоровья человека для достижения жизненных целей.	Классный час на тему закаливания организма	Систематическое посещение реабилитационного центра	Классный час на тему «жизнь только миг»
Формировать у каждого подростка внутренние потребности в сохранении и приумножении собственного здоровья.	Индивидуальные беседы.	Беседы на тему «Красота и здоровье»; «Счастливая семья - здоровая семья»	Классный час «Высокое целеполагание означает также преобразование окружающей действительности, начиная с себя»
Помочь подростку выработать навыки самостоятельного разрешения проблем и поиска способов достижения целей.	Диспут на тему «Многогранность знаний – залог успеха в жизни»	Посещение дня открытых дверей: ТГУ; ТГПУ им. Толстого; Юридической академии; Артиллерийской академии.	Классный час на тему «Кто добивается целей?»

Познакомить подростка с рациональными способами корректировки недостатков собственного здоровья.	Родительское собрание. Классный час «Как победить слабости и недостатки своего характера?»	Беседа на тему: «Нравственное здоровье - психическая основа физиологического здоровья»	Выход в театр «Нотр-Дам»
Определить способы взаимодействия с семьями учащихся по сохранению, коррекции и развитию здоровья.	Родительское собрание. Однодневные походы.	Родительское собрание. Спортивный праздник «Мама, папа, я спортивная семья»	Родительское собрание. Классное тематическое мероприятие «Мой папа самый умный»
Создать условия для выработки уважительного отношения к здоровью других людей.	Субботник в детском центре реабилитации.	Помощь в судействе соревнований для инвалидов.	Встреча с ветеранами чеченской войны.

Факторы, пагубно влияющие на состояние здоровья учащихся и учителей школы

1. Интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объёма учебной нагрузки)
2. Раннее начало дошкольного обучения
3. Несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся.
4. Несоблюдение элементарных физиологических, гигиенических требований к организации учебного процесса
5. Недостаточная квалификация педагогов в вопросах развития и охраны здоровья, несоблюдение принципов здорового образа жизни и ценности здоровья учащихся и учителей
6. Массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей

7. Провалы в существующей системе физического воспитания

8. Частичное разрушение служб врачебного контроля

I. Мониторинг здоровья.

Определяем уровень физического развития школьников (рост, вес, АД, ЧСС и т.д.).

Уровень физической работоспособности.

Уровень физической подготовленности (сила, ловкость, быстрота, гибкость и т.д.)

Уровень психического развития (уровень тревожности, тип ВНД, оценка психоэмоционального состояния)

Уровень социальной адаптации (семья, школа и т.д.)

Уровень отношения к здоровью (анкеты, тесты)

Уровень заболеваемости.

Уровень направленности педагогов на ЗОЖ.

I. Валеологизация образовательной среды.

1. Приведение условий обучения учащихся в соответствие с СанПиНом.

а) расписание;

б) учебная нагрузка;

в) физкультминутки;

г) релаксационные паузы;

д) динамические часы;

е) дни здоровья;

ж) викторины;

з) конкурсы;

и) валеологическая неделя;

к) уголки здоровья;

л) валеологический стенд;

м) родительские собрания.

III. ***Оздоровительно-коррекционная работа.***

а) организация горячего питания;

б) ЛФК;

в) спецмедгруппа;

г) спортивные секции;

д) группа здоровья;

е) кабинет психорелаксации;

ж) фитопрофилактика;
з) аромопрофилактика;
и) профилактика инфекционных заболеваний.

II. Обучение здоровью.

Тематические классные часы по «культуре здоровья».
Валеоинформация.
Беседы со специалистами (врачами, психологами)
Физическая культура с 1 по 11 классы.
Валеоинформаторы в каждом классе.
Обучение здоровью на уроках биологии, ОБЖ, химии и т.д.

Список используемых источников

1. Безруких, М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении: начальная школа. М.: Просвещение, 2012.
2. Гликман, И. Национальный проект «Здоровье» и школа. - Народное образование. 2007.
3. Павлова, Е. О. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни среди подростков в учебно-воспитательном процессе. - Молодой ученый. 2014.
4. Дрибинский, П.Л. Воспитание ценностного отношения к здоровью// Воспитание школьников – 2008.-№8;
5. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения//Школа – 2005, №3.
6. Базарный, В. Ф. Методика оздоровления детей и подростков. М. 1996г.
7. Кирилова, И.Ю. Методические рекомендации к факультативному курсу «Гимнастика для ума» /- Белгород: КОНСТАНТА. 2014. – 24 с.
8. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М. АПК и ПРО, 2002г.

Горина О.В.

ОПТИМИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЕНКОМ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Семья для ребенка – это источник общественного опыта.
Здесь он находит примеры для подражания
и здесь происходит его социальное рождение.
И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение,
то должны решать эту проблему «всем миром»:
детский сад, семья, общественность
В.А.Сухомлинский

Дошкольное детство, очень короткий период жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне понятно, только здоровый ребёнок может развиваться гармонично.

Жизнь в XXI веке становится перед нами много новых проблем-среди, которых самые актуальные на сегодняшний день является проблема крепления и сохранения здоровья.

Мы педагоги работаем в направление измерения здоровых для детей только совместно с семьёй семья — это важность объект начального звена только семья может создать условия для первичного ориентирования детей в организации здорового образа жизни.

Сохранение здоровья - наше общая задача. По данным официальной статистики. Часто в дошкольном возрасте встречаются такие отклонения как сколиоз, нарушение зренияи осанки, дефекты речи.

И это очень плачевно!

Чем же мы воспитатель можем помочь:

- во-первых, выполняя режимдня;
- во-вторых, проведение закаливающих процедур воздухом и водой;
- в-третьих, разнообразные гимнастики для глаз, для пальчиков, корригирующей гимнастики, гимнастика после дневного сна, физминутки и так далее.

Итак, сделать ребёнку сильным выносливым и здоровым совместная задача детского сада и родителей. Из своего опыта работы в

дошкольном учреждении я с уверенностью могу сказать, что успешное развитие ребёнка возможно только в тандеме родители плюс детский сад.

Мы воспитатели выстраиваем работу с семьей в своей группе.

Цели:

- сотрудничество детского сада и семьи:

первое формирование у родителей теоретические знании, желаний вместе вести здоровый образ жизни;

второе помочь приобретению практических навыков и методов сохранения укрепления здоровья детей и взрослых;

третье повышение педагогической культуры, педагогической компетентности в воспитание здорового ребёнка.

Методом метода делятся на две подгруппы:

Традиционный, в которому относится беседа, собрание, информационные блоки о здоровье, ширмы передвижки, консультации.

Нетрадиционный это праздники, экскурсия, вечера родителей (где родители могут задать все интересующие вопросы) совместные чаты по определённой теме.

Подробно хотим остановиться на проведении семейных вечеров развлечений и праздников.

Праздники проводим с активным привлечением родителей. Задача этих праздников – сформировать потребность, вызвать желание участвовать в совместной физкультурно-досуговой деятельности. Веселая атмосфера праздника передается и взрослым, способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

При проведении совместных с родителями праздников дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях. При этом они ведут себя непосредственнее, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять артистизм, эстетичность в движениях, что имеет большое значение для развития личности ребенка.

Положение единство дошкольно-образовательного учреждения и семьи то что мы делаем в детском саду родители закрепляют дома.

Единство будет эффективным в том случае если цели и задачи воспитания здорового ребёнка будут понятно родителям.

Индивидуальный подход к каждому ребёнку, каждой семье, учёт интересов и ценностей конкретной семьи.

Системность и последовательность работы в течение, всего времени которое дети пребывают в детском саду.

Взаимопомощь и взаимная доверие педагогов и родителей, укрепление авторитета педагогов в семье, а родителях в детском саду.

Из вышесказанного хочется сказать.

Здоровья - это высшая ступень удовлетворения, счастья, радости бытия.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и условии жизни, и культуры родителей и воспитателей.

Поэтому важно помнить, что без родителей, их непосредственного участия. Детский сад не даст даже 50% от результата, которого можно достичь вместе.

Успех физического, умственного развития ребёнка — это наша общая задача и главная цель нашей работы.

Ершова К. Н. - студентка,
Зайцева Н.В. - руководитель

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Новые информационные технологии оказали особое влияние на формирование нового социума и изменили образ жизни и ценностныеориентации людей. Информационные технологии становятся неотъемлемой частью современного образа жизни человека. Эта огромная справочная система, которая позволяет обсуждать важные достижения науки в оперативном режиме времени, общаться специалистам разного уровня по всем интересующим вопросам с представителями всех стран мира.

Виртуальное общение позволяет молодым людям получать разнообразную информацию: культурную, профессиональную, бытовую и политическую. Оно содействует активизации познавательной деятельности личности, стимулируя поиск и желание приобретать новые знания, расширять кругозор. Виртуальное общение также влияет на

процесс развития профессионализм, позволяя ему непрерывно обогащаться информацией по своей специальности, формировать компетенции с учетом новых потребностей рынка труда.

Каждый день на человека обрушиваются разнообразные и противоречивыесведения разного содержания. На современных условиях в общественном сознании происходят качественныесдвиги впрогрессивном развитии общества. В своей рутинной жизни молодые люди чаще сталкиваются со стрессом, порожденным одиночеством и эмоциональным оскудением. Порой он хочет уйти отскучного окружения в какой-то другой мир, более интересный ему. Итогда студент конструирует различные миры, с помощью виртуальной реальности, где удовлетворяются егопотребности, есть воображаемые мировоззренческие установки. В Интернете можно задать свой образ словами и рассматривать это, как реальный выход из одиночества, поскольку можно общаться, несмотря ни на что. К тому же внешность не играет никакой роли. Учеными были проведены исследования, согласно которым многие юноши и девушки испытывают те же эмоции, что и в жизни: удовольствие от общения с виртуальными друзьями, любовь и многое другое.

Юность завершает активный период становления личности в социуме, поэтому для юношескоговосприятия характерно преувеличение новизны собственной жизнедеятельности. Также заметно и пренебрежительное отношение к прошлому опыту, недостаток навыков, воли, знаний, способности ценить и правильно планировать своё время. Поэтому виртуальный мир дает некоторые возможностидля молодежи:

– реализовать скрытые желания;
– чувствовать себя героем;
– испытывать различные эмоции в играх, виртуальных контактах, принимаемыхрешениях и другое.

Все это формирует иллюзию общения с реальным миром и молодойчеловек попадает в зависимость от компьютера. Учитывая, что наша нервная система не в состоянии отличить реальнуюситуацию от воображаемой, для некоторых молодых людей виртуальная реальность- это замена реальности на новую, которая лучше настоящей.

Пользователь начинает относиться к компьютеру, как к живому существу или же начинаетотождествлять себя с ним. Постепенно

стирается грань между живым и неживым, междуличностью и компьютером, материальным и духовным, между реальностью компьютера иистинной реальностью. Здесь речь идет об Интернет-зависимости.

Таким образом, интернет-зависимость - это широкий термин, обозначающийбольшое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Термин был предложен И.Голдбергом (1996) для описания непреодолимого желания пользоваться Интернетом.

По мнению психологов, обычно Интернет- зависимости подвержены неуверенные в себелюди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкуюсамооценку, комплексы или от природы застенчивые. Как правило, в реальной жизни онииспытывают серьезные проблемы в общении с близкими людьми.

В процессе исследования проблемы Интернет-зависимости человека ученые стали работать над профилактикой пристрастия к виртуальному общению у студентов. Проблема профилактики Интернет-зависимости у студентов представлена в исследованиях Генисаретского О. и Носова Н., которые ввели понятие «виртуальная реальность» и исследованиях Войскунского А. Е., комплексно изучавшего Интернет-зависимость.

Несмотря на то, что Интернет является идеальным исследовательским инструментом, умолодежи появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиесяделу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игрывместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, в подготовке кэкзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в Сети, ипоэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете, что в свою очередьсказывается на их не только физическом, но психологическом здоровьем.

Как уже было ранее сказано, студенческий возраст — средний возраст пользователей сети, а также зависимых от нее. Именно студенты чаще других групп населения обращаются к услугам Интернет по причине: постоянной потребности в информации при подготовке к учебным занятиям; недостаток времени из-за учебы для встреч с друзьями и переход на общение в социальной сети; высокая познавательная мотивация, выраженная стремлением к самообразованию и

поиску новой разнообразной информации. Так как проблема Интернет-зависимости становится с каждым днем все актуальней, возникает необходимость в разработке мероприятий и применении средств по предотвращению, профилактике зависимости, формирование у молодежи ценностей реального мира. Профилактика Интернет-зависимости у студентов включает разработку комплекса социальных, психологических, педагогических, медицинских, правовых и других мероприятий по предотвращению социальной дезадаптации, эмоционально-поведенческих расстройств и коммуникативных нарушений. Все мероприятия, проводимые в условиях образовательного учреждения, направлены на предупреждение психолого-физиологических нарушений студентов на основе развития их личностных ценностей и поведения.

В качестве профилактики Интернет-зависимости у студентов можно выделить методы, направленные на формирование сознания (беседа, диспут, метод проблемных ситуаций, лекция, семинар); организацию деятельности (убеждение, педагогическое требование, общественное мнение, упражнение, общественно полезная деятельность, творческие деловые игры); стимулирование деятельности (поощрение, наказание, метод «взрыва»); социально-психологическую помощь (психологическое консультирование, социально-психологический тренинг, аутотренинг) [4, с.234].

Педагогическими условиями профилактики у студентов Интернет-зависимости являются: формирование ценностного отношения к условиям реальной действительности; вовлечение в молодежные общественные объединения; внедрение и реализация профилактических программ для молодежи; подготовка кадров в молодежной среде для реализации профилактических программ; развитие волонтерского движения [1]. Таким образом, профилактика Интернет-зависимости в студенческой среде представляет собой единство теоретической и практической готовности всех субъектов образовательного процесса к взаимодействию и стремлению развивать у учащейся молодежи социальной компетентности.

Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, но важно их использовать по меренеобходимости пользования Интернет - сети, а развлечения в виде компьютерных игр лучшесопрягать с реальными активными действиями в реальном мире. Однако не следует

забывать, что в век высоких технологий, развития телекоммуникационных сетей ничто не ценится такдорого, как реальное общение.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что с появлением Интернет - зависимости у студентов актуальным для учреждений профессиональногообразования становится раннее выявление, организация и проведение работы по коррекции ипрофилактике зависимости и зависимого поведения учащихся. Целью социально-педагогической и психологической помощи учащимся является становление, воспитаниекрепкого, здорового, смелого, решительного, разумного человека, конкурентно способногорабочего на рынке труда, гражданина и патриота своей страны.

Список используемых источников

1. Боброва, Т. В. Педагогические условия организации профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде: автореф. дис. … канд. пед. науки: 13.00.01; Моск. город. пед. ун-т. М., 2004.
2. Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников», 2010 г. №6
3. Теоретический и научно-методический журнал «Воспитание школьников», 2009 г. №10
4. Хентонен, А.Г. Педагогическая профилактика интернет-зависимости у студентов младших курсов / А. Г. Хентонен, С. В. Турчанинов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 4 (138). — С. 393-396

Зайченкова А.П.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Одной из эффективных форм взаимодействия ДОУ и семьи является организация семейного клуба.

Работа по созданию детско-родительского клуба направлена на пропаганду здорового образа жизни и семейных ценностей, таких как здоровье, любовь, взаимопонимание, единение и дружеские отношения средствами физической культуры.

И семья, и дошкольное учреждение по-своему участвуют в передаче ребенку социального опыта. Но, только дополняя друг друга, они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир. Сегодня потенциальные возможности семьи претерпевают серьезную трансформацию. Педагоги отмечают снижение ее воспитательного потенциала, изменение ее роли в процессе первичной социализации ребенка. Работа ДОУ связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребенка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой - не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями.

Одной из распространенных и действенных форм взаимодействия с родителями является работа в детско-родительских клубах. Участие родителей в работе клуба поможет сплотить родительский коллектив и настроить их на дальнейшее сотрудничество с педагогами дошкольного учреждения.

Детско-родительские клубы помогают активизировать и транслировать личный опыт каждой семьи, стимулировать детей и их родителей к поиску разнообразной информации.

Цель: пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей, сохранение и укрепление здоровья детей**.**

Задачи:

- объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах оздоровления дошкольников;

- предоставить родителям возможность общаться друг с другом, делиться семейным опытом по вопросам охраны и сбережения здоровья детей.

- привлечь специалистов (учителя-логопеда, врача педиатра, медицинскую сестру, врача офтальмолога) с целью формирования у родителей определенных представлений и практических умений в укреплении здоровья детей.

- предоставить родителям информацию для повышения психолого-медицинской культуры родителей в вопросах укрепления здоровья детей;

- приобщить родителей к физкультуре, спорту и активному отдыху на свежем воздухе.

- повышать заинтересованность родителей в выполнении общего дела, для блага своих детей;

- создать условия к проявлению творческих возможностей, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного здоровья сбережения).

Участники:дети в возрасте от 4 до 7 лет, воспитатели, родители, инструктор по физической культуре, медсестра, врач педиатр, учитель-логопед, врач офтальмолог детской городской поликлиники, сотрудник ГИБДД, руководитель кружка по речевому развитию.

Ожидаемый результат:

1. Повышение активности родителей в образовательном процессе, в укреплении здоровья детей и их физического совершенствования.

2. Систематизация знаний родителей по вопросам здорового образа жизни детей.

3. Увеличение количества детей с высоким уровнем физического развития.

4. Сохранение и укрепление здоровья детей.

Работа детско-родительского клуба «Здоровая семья» придерживается следующих принципов:

1. Участвовать в работе клуба на добровольной основе.

2. Учитывать пожелания и предложения участников клуба, строить общение на основе взаимопонимания, взаимоуважения, эмпатии, толерантности.

3. Деятельность клуба проходит на территории ДОУ.

4. План работы клуба составляется на 3 года с возможными дальнейшими изменениями.

5. Встречи рационально проводить один раз в квартал, просветительскую работу планировать и проводить еженедельно.

6. Членами клуба могут быть все воспитанники и члены их семей, педагоги и администрация ДОУ.

Перспективный план работы клуба «Здоровая семья»
в средней группе

Месяц	Содержание работы	Ответственные
Сентябрь	Тема: «День здоровья». Ритмическая гимнастика для детей и родителей. Цель: привлечение родителей к активной спортивной жизни детей в ДОУ. Предварительная работа: разучивание с детьми комплекса ритмической гимнастики, подготовка музыкального сопровождения.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Октябрь	Информация на стенде: «Значение семейного досуга как средство укрепления здоровья».	Инструктор по физической культуре.
Ноябрь	Тема: Спортивное развлечение с мамами «Сияние маленьких звездочек». Цель: обогащение двигательного опыта детей и установление эмоционального контакта мамы с ребенком, посредством физических упражнений, танцев и подвижных игр. Предварительная работа: изготовление детьми подарков для мам, заготовка эмблем для мам и детей, разучивание стихотворений о маме, разучивание упражнений, игр и танцев, подготовка музыкального сопровождения и оборудования.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Декабрь	Анкетирование: «Речевое развитие ребенка 4-5 лет». Цель: определить отношение родителей к развитию речи детей в данном возрасте, выявить наиболее актуальные проблемы.	Инструктор по физической культуре.
Январь	Тема: «Правильная речь – здоровый ребенок». Семинар-практикум.	Инструктор по физической

	Цель: привлечь родителей к проблеме речевого развития детей в современных условиях. Предварительная работа: анкетирование для родителей «Речевое развитие ребенка 4-5 лет», разучивание с детьми речевых игр. Содержание: Консультация «Развитие речи детей 4-5 лет в условиях семьи и детского сада». Консультация «Речевое развитие детей 4-5 лет. Советы учителя-логопеда». Мастер-класс «Дидактические игры по речевому развитию детей 4-5 лет». Консультация «Занятия по развитию речи в кружке речевого развития».	культуре, учитель-логопед, воспитатели, руководитель кружка речевого развития.
Февраль	Информация на стенде: «10 советов родителям по укреплению физического здоровья детей».	Инструктор по физической культуре.
Март	Анкетирование родителей: «Правила дорожного движения и дети». Цель: узнать, как хорошо дети могут ориентироваться на улицах и дорогах города и знают ли они правила дорожного движения.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Апрель	Тема: «Окружающая среда и здоровье». Консультация и спортивное развлечение. Цель: привитие интереса к изучению правил дорожного движения, совершенствование деятельности по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма с целью формирования у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге. Предварительная работа: анкетирование родителей «Изучение отношения родителей к необходимости обучения детей	Воспитатели, сотрудник ГИБДД, инструктор по физической культуре.

	правилам дорожного движения», подготовка презентации по ПДД, разучивание с детьми игр и упражнений по ПДД. Содержание: Выступление сотрудника ГИБДД. Презентация «Памятка для родителей и детей по ПДД». Спортивное развлечение «Правила движения нужно знать с рождения».	
Май	Информация на стенде: «Правила дорожного движения».	Инструктор по физической культуре

Перспективный план работы клуба
«Здоровая семья» в старшей группе

Месяц	Содержание работы	Ответственные
Сентябрь	Тема: «День здоровья». Ритмическая гимнастика для детей и родителей. Цель: привлечение родителей к активной спортивной жизни детей в ДОУ. Предварительная работа: разучивание с детьми комплекса ритмической гимнастики, подготовка музыкального сопровождения.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Октябрь	Информация на стенде: «Зрение и здоровье. Физкультминутки для глаз».	Инструктор по физической культуре.
Ноябрь	Анкетирование: «Здоровье глаз детей». Цель: выявить знания родителей о здоровье и охране зрения ребенка, возможные проблемы.	Инструктор по физической культуре.
Декабрь	Тема: «Профилактика нарушения зрения». Семинар-практикум. Цель: привлечь родителей к пробле-	инструктор по физической культуре, оф-

	ме охраны зрения детей, познакомить с играми и упражнениями, способствующими профилактике и коррекции зрения у детей. Предварительная работа: приглашение в ДОУ врача офтальмолога из детской городской поликлиники, разучивание с детьми гимнастики для глаз, подготовка дидактического и раздаточного материала. Содержание: Консультация врача офтальмолога «Охрана детского зрения». Мастер-класс «Игры и упражнения для развития зрительного восприятия у детей дошкольного возраста».	тальмолог детской поликлиники, воспитатели,
Январь	Информация на стенде: «Спортивный уголок дома».	Инструктор по физической культуре.
Февраль	Тема: Спортивное развлечение с папами к 23 февраля «Как Баба-Яга внука в армию провожала». Цель: привлечение родителей к совместной спортивной деятельности с детьми, совершенствование соревновательной деятельности между командами. Предварительная работа: разучивание с детьми игр, упражнений с военной тематикой, чтение литературы, отгадывание загадок, рассматривание картинок с военной техникой, подготовка призов, оборудования и музыкального сопровождения.	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Март	Анкетирование: «Здоровье вашего ребенка».	Инструктор по физической

	Цель: определить уровень знаний родителей в области здоровья детей, выявить наиболее актуальные проблемы.	культуре
Апрель	Тема: «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ». Мастер-класс для родителей и детей. Цель: систематизировать знания и умения родителей по использованию здоровье сберегающих технологий с детьми. Предварительная работа: подготовка оборудования, музыкального сопровождения, речевого и печатного материала для мастер-класса, разучивание с детьми игр и упражнений. Содержание: Консультация и мастер-класс «Элементы дыхательной гимнастики». Консультация и мастер-класс «Физкультминутки в ДОУ». Консультация и мастер-класс «Пальчиковая гимнастика». Консультация и мастер-класс «Подвижная игра как компонент здоровье сберегающих технологий». Консультация и мастер-класс «Массаж и самомассаж для оздоровления детей дошкольного возраста».	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Май	Информация на стенде: «Азбука здорового образа жизни».	Инструктор по физической культуре

Перспективный план работы клуба «Здоровая семья» в подготовительной группе

Месяц	Содержание работы	Ответственные

Сентябрь	Тема: «День здоровья». Ритмическая гимнастика для детей и родителей. Цель: привлечение родителей к активной спортивной жизни детей в ДОУ. Предварительная работа: разучивание с детьми комплекса ритмической гимнастики, подготовка музыкального сопровождения.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
Октябрь	Информация на стенде: Утренняя гимнастика в детском саду и дома».	Инструктор по физической культуре.
Ноябрь	Тема: «Психологическая поддержка выпускников детского сада. Развитие внимания». Семинар-практикум. Цель: вовлечение родителей в диалог по вопросу готовности ребенка к школе; предоставить родителям необходимый дидактический материал. Предварительная работа: подготовка необходимого дидактического и раздаточного материала. Содержание: Консультация «Психологическая готовность ребенка к школе». Консультация и мастер-класс «Психологическая поддержка выпускников детского сада. Развитие внимания. Рекомендации родителям».	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Декабрь	Информация на стенде: «Спорт и дети».	Инструктор по физической культуре.

Январь	Анкетирование: «Что я знаю о правильной осанке». Цель: определить уровень осведомленности родителей в вопросах осанки и стоп ребенка, наметить основные вопросы по данной теме.	Инструктор по физической культуре.
Февраль	Тема: «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия». Оборудование и комплексы упражнений. Консультация. Мастер-класс. Цель: повышение родительской компетенции в вопросах профилактики нарушений осанки и плоскостопия у детей. Предварительная работа: анкетирование для родителей «Осанка ребенка»; подготовка оборудования и раздаточного материала.	Медицинская сестра ДОУ, инструктор по физической культуре.
Март	Информация на стенде: «О здоровье всерьез».	Инструктор по физической культуре.
Апрель	Информация на стенде: «Что вам нужно знать о закаливании ребенка».	Инструктор по физической культуре.
Май	Тема: Соревнование по флорболу. Родители и дети. Цель: вызвать положительные эмоции, активизировать двигательную и умственную деятельность у детей и родителей в совместной спортивной игре «Флорбол». Итоговое анкетирование. Цель: выявление мнения родителей о работе клуба в течение трех лет.	Инструктор по физической культуре, воспитатели.

На занятиях дети и их родители овладевали знаниями о здоровом образе жизни, о пользе физкультурных занятий, физических упражнений, здоровой пищи, полноценного отдыха, чистоплотности, безопасности.

При проведении занятий было замечено, что дети стали дружнее, изменялось стиль общения между детьми к родителям, он стал более диалогичным, а также произошли следующие положительные изменения: у детей повысилась умственная и физическая активность, уменьшилась утомляемость во время занятий; детьми приобретены навыки саморегуляции, приобретены умения, ориентироваться в различных ситуациях, не вредя себе и другим, а также приобретены навыки принятия решения.

Занятия в детско-родительском клубе «Здоровая семья» значительно повысило уровень развития физических качеств детей, скорость формирования жизненно важных двигательных навыков, а также способствовало повышению уровня знаний о здоровье и своем организме. Помощь родителей и их индивидуальный контроль над ребенком сделали этот процесс весьма эффективным. Формируя основы здорового образа жизни дошкольников, мы обеспечили высокий уровень реального здоровья воспитанников, осознанное отношение к здоровью, необходимую систему знаний о здоровье и умения беречь, сохранять и поддерживать его.

Список используемых источников

1. Амонашвили, Ш.А. Искусство семейного воспитания. – М., Амрита-Русь, 2016.
2. Бочкарёва, О.И. Взаимодействие ДОУ и семьи / ИТД «Корифей», 2008.
3. Глебова, С.В. «Детский сад – семья: аспекты взаимодействия», практическое пособие для воспитателей и родителей, Воронеж, 2007.
4. Доронова, Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. – М., Сфера, 2002.
5. Евдокимова, Е.С., Додокина, Н.В., Кудрявцева, Е.А. Детский сад и семья. Методика работы с родителями. – М., Мозаика-синтез, 2007.

6. Зверева, О.Л., Кротова, Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: методический аспект. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
7. Зенина, Т.Н. «Родительские собрания в детском саду», выпуск №2, центр педагогического образования, - М, 2007.
8. Москалюк, О.В, Погонцова, Л.В. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / «Учитель», 2011.
9. Прохорова, Г.А. Взаимодействие с родителями в детском саду.: Практическое пособие. – (дошкольное воспитание и развитие) \М.: Айрис-пресс, 2009.
10. Сагдеева, Н.В. Совместная деятельность родителей с детьми в ДОУ «Шаг навстречу». – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012.

Знаешева С.Б.

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА. ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В РАБОТЕУЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Искусственный интеллект становится все более распространенным в различных областях нашей жизни. Образование не является исключением.

Использование искусственного интеллекта может быть весьма полезным в развитии и обучении. Он может помочь учителям в создании индивидуальных программ занятий, учитывая физическую форму и уровень подготовки каждого ученика. Такие программы могут быть более эффективными.

Источники данных искусственного интеллекта являются хорошими помощниками учителям при анализе прогресса каждого ученика, т.к. предоставляют индивидуальные рекомендации для их улучшения. Это может быть особенно полезно для учеников, которые нуждаются в дополнительной поддержке или тех, которые хотят развиваться в своей физической активности.

Кроме того, такие инновации, как умные наручные часы и датчики, могут использоваться в тандеме с искусственным интеллектом. Они могут отслеживать физическую активность ученика, его сердеч-

ный ритм и другие параметры, предоставляя реальное время обратной связи и помощь в достижении здоровья учеников.

Кроме того, искусственный интеллект может сыграть важную роль в контроле и оценке физических нагрузок. С помощью специальных датчиков и алгоритмов, искусственный интеллект анализирует физическую активность учеников, определять правильность выполнения упражнений и предлагать корректировки, если необходимо. Это позволяет учителям избежать возможных травм и обеспечить безопасность учащихся во время занятий.

Плюсы искусственного интеллекта в области физической культуры:

1. **Анализ данных о физической активности учеников.** ИИ способен анализировать данные о физической активности каждого ученика, например, скорость бега, количество прыжков и т.д. Это позволит учителю лучше понимать уровень подготовки каждого ученика и адаптировать программу занятий под индивидуальные потребности.
2. **Разработка индивидуальных планов уроков.** На основе анализа данных об учениках ИИ может помочь разработать индивидуальные планы тренировок, которые будут учитывать особенности каждого ученика. Это поможет ученикам достичь лучших результатов и повысить мотивацию.
3. **Оценка прогресса учеников.** ИИ может отслеживать прогресс учеников и предоставлять учителю информацию о том, насколько эффективно ученики выполняют упражнения. Это поможет учителю корректировать программу занятий и поддерживать интерес учеников.
4. **Предоставление обратной связи.** ИИ может предоставлять обратную связь ученикам после выполнения упражнений. Например, он может указать на ошибки в технике выполнения или предложить способы улучшения результатов.
5. **Создание виртуальных тренировок.** С помощью ИИ можно создать виртуальные тренировки, которые позволят ученикам тренироваться дома или в любом другом месте. Виртуальные тренировки могут быть адаптированы под индивидуальные потребности каждого ученика.

6. **Обучение новым упражнениям.** ИИ может использоваться для обучения новым упражнениям. Он может показать правильную технику выполнения и объяснить, как это упражнение влияет на организм.

7. **Мониторинг здоровья учеников.** ИИ может следить за состоянием здоровья учеников во время занятий физкультурой. Он может измерять пульс, давление и другие показатели, чтобы убедиться, что ученики не перегружают себя.

8. **Помощь в организации соревнований.** ИИ может помочь в организации спортивных соревнований. Он может составить расписание, определить участников и предоставить необходимую информацию.

Искусственный интеллект в реальной практике весьма разнообразен. Текстовые нейросети, такие как ChatGPT, YandexGPT, Copilot, выполняют множество задач. Например, школьники могут самостоятельно генерировать вопросы по теме урока, что способствует их активному участию в занятии и пониманию материала. Также нейросети помогают ребятам писать тексты для презентаций, рефератов и других заданий. С помощью искусственного интеллекта учащиеся могут находить ответы на вопросы, что развивает навык самостоятельного поиска информации, создавать планы домашних заданий и тренировок.

Графические нейросети, такие как MidJourney, Kandinsky, “Шедеврум”, помогают сгенерировать изображения, скажем, графику для презентаций, докладов и других материалов. Например, можно попросить программу нарисовать лицо баскетбольного мяча или футбольный матч на Марсе. Кроме того, технологии помогают развивать воображение и креативное мышление: учащиеся легко представят себя за пределами Земли, создав летающие мячи во Вселенной. Работа с графическими помощниками способствует развитию аналитического мышления.

Использование данных программ поможет учителям эффективно готовиться к уроку, так как они смогут получать доступ к большому объему информации, анализировать данные и принимать обоснованные решения. Кроме того, с помощью умного помощника создавать изображения, планы тренировок, сценарии мероприятий, квестов, составлять вопросы будет довольно-таки легко. Использование

искусственного интеллекта позволит вносить инновации в образовательный процесс, создавать увлекательные и интерактивные уроки, адаптировать занятия под уровень каждого ученика.

В целом, нейросети — это не только помощник учителя, но и инструмент, который помогает учащимся развивать свои способности и повышать интерес к обучению. На примере игры в шахматы между учениками и ChatGPT в этом можно легко убедиться. В отличие от других игр, шахматную партию до сих пор невозможно просчитать до конца. Учащиеся могут соревноваться с компьютерными противниками, каждый из которых имеет свой характер и уровень навыков. Система вносит изменения в многовековую игру и может подсказывать: во время партии ребята могут использовать подсказки искусственного интеллекта для анализа позиции и выбора хода, обучаться стратегии. Таким образом игра с компьютером помогает развивать свои навыки и понимание шахматных тактик. Шахматы с искусственным интеллектом доступны онлайн — можно изучать различные открытия, тактики и стратегии, что позволяет развивать аналитическое мышление и принятие решений. Соревнование с нейросетью предоставляет учащимся возможность не только играть, но и учиться, развиваться и наслаждаться этой удивительной игрой.

Сейчас в России уже существуют сервисы, которые позволяют проводить самостоятельные дистанционные тренировки с системами отслеживания выполнения упражнений, однако большинство из них зарубежные и они не позволяют управлять группами занимающихся и формировать для них необходимые комплексы упражнений.

Российская онлайн платформа **FORA VISION** (https://www.fora.vision), специально разработана для дистанционных занятий физической культурой в ВУЗах и школах. Она позволяет преподавателям создавать комплексы тренировок для различных групп учащихся, автоматически отслеживать выполнение упражнений и формировать необходимую аналитику, а также проводить исследования, сравнивая результаты различных групп тренирующихся. Занятия на платформе позволяют преподавателям сэкономить время на просмотры видеоматериалов с отчетами о тренировках, быть уверенным в том, что студенты и школьники действительно тренируются, а также дает возможность более эффективно управлять загрузкой спортивными залами.

1. Учитель регистрируется в системе.
2. Создает комплексы из оцифрованных упражнений.
3. Задает уровень сложности задания.
4. Определяет курс заданий для девушек и юношей.
5. Отправляет код тренировки группе или индивидуально учащимся.
6. Ученики вводят код и выполняют назначенные упражнения.
7. После выполнения занятия данные сохраняются.
8. Технологии компьютерного зрения и ИИ контролируют выполнения урока.
9. Учитель анализирует результаты выполнения.
10. Ученики отслеживают свою динамику в личном кабинете.

Яндекс выпустил приложение «Шедеврум» — аналог популярных нейросетей, сочетающий в себе возможность работать с текстами и генерировать качественные картинки высокого разрешения. Дополнительным бонусом является то, что приложение «Шедеврум» абсолютно бесплатно и не имеет ограничений на количество генераций.

Использование искусственного интеллекта на уроках физической культуры не только может улучшить обучение и развитие учеников, но и сделать процесс более интересным и мотивирующим. Это позволяет ученикам активно участвовать в своем обучении и отслеживать свой прогресс, что может стимулировать их вовлеченность и уверенность в своих силах.

Список используемых источников

1. III международная научная конференция «Актуальные вопросы технических наук» (Пермь, апрель 2015) — Бурева В. К., Стоянов Е. И.Применение методов искусственного интеллекта в спорте.

2. Молодой учёный №27 (317) июль 2020 г. — Кириллов П. А.Искусственный интеллект для образования. Адаптивная система обучения

3. Молодой учёный №6 (453) февраль 2023 г. — Струнин Д. А.Искусственный интеллект в сфере образования

4.Молодой учёный №14 (461) апрель 2023 г. — Брусянина И. И.Инновационная деятельность учителей в образовании

Киселева А.С. - студентка,
Смоляева Н.В. - руководитель

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Одна из самых главных российских проблем - здоровье нации. На ухудшение здоровья людей влияют многие факторы, главным среди них является образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая его физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Формирование основ здорового образа жизни целесообразно начинать с раннего детства. Особое значение имеет младший школьный возраст - период интенсивного физического и личностного развития ребёнка, когда меняются старые стереотипы поведения и деятельности, предъявляются новые повышенные требования ко всем физиологическим системам.

Наряду с семьей большую роль в формировании у младшего школьника основ ЗОЖ выполняет учитель. Педагогу необходимо использовать внеурочные средства воспитания, которые смогут привести к повышению уровня здоровья учащихся. Организация внеурочной деятельности должна выполнять функцию педагогической ориентации младших школьников на ЗОЖ.

Ориентация младших школьников на ЗОЖ осуществляется поэтапно.

1 этап – информирование младшего школьника о здоровье и ЗОЖ. Результаты этапа – информационная осведомлённость школьников по валеологическим вопросам.

2 этап – мотивирование с целеполаганием, здесь у младших школьников должна сформироваться мотивационная установка к соблюдению ЗОЖ.

3 этап - самопознание и самосовершенствование младших школьников под контролем учителя. Результат третьего этапа – формирование у учащихся рефлексивных умений и умений самооздоровления.

4 этап – деятельность по самооздоровлению. Результат – овладение младшими школьниками позитивным опытом ведения ЗОЖ.

По формированию основ здорового образа жизни у младших школьников нами был разработан и проведен комплекс разнообразных организационных форм воспитательной работы с обучающимися 4 класса по следующим направлениям валеологической деятельности: педагогическое, социально-психологическое, физкультурно-оздоровительное, медико-профилактическое.

На формирующем этапе исследование вместо традиционной прогулки после учебный занятий практиковалось ежедневное проведение такой формы организации двигательной активности детей на свежем воздухе как час здоровья. При неблагоприятных погодных условиях занятия проводились в школьном помещении (спортивном зале, рекреации и т.п.). При разработке и проведении различных вариантов часов здоровья учителю начальных классов необходимо обращаться за консультационной и практической помощью к специалисту по физическому воспитанию.

С целью формирования мотивационного, теоретического и практического компонентов готовности младших школьников к ЗОЖ регулярно организовывались внеклассные воспитательные занятия валеологической направленности («Режим дня – основа жизни человека», «Секреты здорового питания», «Мы за здоровый образ жизни», «Чистота – залог здоровья», «Если хочешь быть здоров, закаляйся!», «Полезные и вредные привычки»). Для закрепления знаний основных компонентов здорового образа жизни у учеников четвёртого класса были проведены: беседы «Что вы знаете о здоровом образе жизни», «Здоровый образ жизни и привычки человека»; занятие – игра «Час здоровья»; квест «Азбука здоровья»; тематическая викторина «Слагаемые здоровья».

В рамках решения проблемы было проведено спортивное соревнование «Самый спортивный ученик», конкурс рисунков и сочинений на тему «Здоровье – мой выбор». Совместно с четвероклассниками

был создан видеоролик о вреде курения, который они продемонстрировали ученикам первого и второго классов.

С целью ознакомления родителей с методикой физического развития ребёнка в семье нами был проведен мастер-класс для родителей по изготовлению совместно с ребенком дыхательного тренажера.

На контрольном этапе исследования, с целью изучения уровня усвоения учащимися знаний о ЗОЖ была апробирована анкета «Ценность здоровья и ЗОЖ в представлении учащимися» и опрос родителей по оценке динамики функционального состояния организма их детей.

Таким образом, правильно организованная внеурочная работа по формированию основ ЗОЖ - одна из приоритетных задач для учителя начальных классов, решение которой позволит снизить количество часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний, и связанных с ними пропусков уроков по болезни, повысить уровень переносимости школьной нагрузки и социальной адаптации учащихся.

Список используемых источников

1. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности.– М.: Глобус, 2019.- 268 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2020.- 415 с.
3. Никифорова, Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2021. – 607 с.

Косова М.Н.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ, КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

Дошкольный возраст - важный период в развитии ребенка. В этом возрасте происходит формирование общей культуры его личности, закладывается и укрепляется фундамент здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих проблемы со здоровьем, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни.

Поэтому потребность в формировании у детей и их родителей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

В статье 18 Закона РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они закладывают первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте».

Мы рассматриваем родителей как главных воспитателей ребенка, а ДОУ, в лице педагогического коллектива, как профессионального помощника семье в личностном становлении и социализации ребенка.

Вопрос о здоровье сбережении дошкольников в современном обществе не только сохраняет свою актуальность, но и занимает одно из ведущих направлений в воспитании и развитии детей дошкольного возраста.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. У многих родителей было отмечено негативное отношение к прогулкам в холодное время года. Часто родители приводили своих детей в одежде, не соответствующей температурному режиму (как на улице, так и в группе).

На основе полученной информации были сформулированы следующие приоритетные направления во взаимодействии:

- Повышение педагогической культуры и компетентности семьи в вопросах закаливания
- Развитие потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ и оказание личного примера в укреплении и сохранении здоровья ребенка.
- Формирование у родителей интереса к необходимой психолого-педагогической литературе по этому вопросу

• Развитие линии сотрудничества с воспитателем и ДОУ в воспитании дошкольников

С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КОМПЕТЕНТНОСТИ СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ЗАКАЛИВАНИЯ проводили информирование родителей о проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ.

Утренняя гимнастика в зале или на улице;

Занятия физкультурой физкультурном зале;

Пальчиковая гимнастика, игровой, точечныймассаж, дыхательная гимнастика.

Комплекс воздушно-контрастного закаливания (по методике Ю.Змановского) после дневного сна.

Максимальное пребывание на свежем воздухе.

Решая задачи направления развитие потребности семьи (родителей) ребенка в ЗОЖ и оказание личного примера в укреплении и сохранении здоровья ребенка.

Организовали фото презентации «Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»

Онлайн челенжи «Поиграем в мяч»

Мастер класс «Семейный витаминный салат»

Фотоколлаж «Полезный выходной»

С целью формирования у родителей интереса к необходимой психолого-педагогической литературе был организован БАНК ЗДОРОВЫХ СОВЕТОВ или ТРАНСЛЯЦИЯ ПЕРЕДОВОГО СЕМЕЙНОГО ОПЫТА, который пополняли воспитатели и родители, параллельно шло голосование за значимость и приемлемость информации. Информация подкреплялась фото и видео

Видео трансляция СЕМЕЙНАЯ ЗАРЯДКА.

С целью привлечения к формированию уребёнку азов правильного питания проводили акцию

«МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ».

Викторина по здоровому питанию для дошкольников «Задания от Снеговика», открытое мероприятия с родителями «Здоровое питание - здоровые дети», выставка «Мастерская здорового питания», акции для семей воспитанников «Правильно питайся - здоровья набирайся!», конференция «Правильное питание - залог здоровья», все это

способствовало формированию представлений о здоровом питании у родителей и детей.

В условиях модернизации системы российского образования, ориентирами которой являются доступность, качество, эффективность, происходит смена требований и к дошкольным образовательным учреждениям. Отличительной чертой современного дошкольного учреждения является внедрение инноваций в педагогический процесс, рост многообразия вариантов педагогической деятельности.

Семья и детский сад - два самых важных института всестороннего развития дошкольников. В свете реализации ФГОС ДО отношения детского сада и семьи определяется понятиями «сотрудничество», «взаимодействие», «партнерство».

Чтобы общение воспитателя с родителями не ограничивалось взаимными претензиями, необходимо взаимодействие с родителями строить на принципах доверия, диалога, партнёрства, учёта интересов родителей, и, самое главное, их опыта в воспитании детей.

В дальнейшем мы планируем продолжать использовать такие формы взаимодействия с семьями воспитанников.

Был составлен ФОТОАЛЬБОМ «СЕМЕЙНЫЕ ПРОГУЛКИ»

Родители изучили методику проведения закаливающих мероприятий и стали исспользовать для укрепления здоровья своих детей закаливающие процедуры.

КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ, ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ,

Результат нашеего взаимодействия мы отразили в «Сказке о ФЕИ ЗДОРОВЬЕ»

Активное привлечение родителей к педагогическому процессу в условиях ДОУ позволяет:

- повысить уровень педагогической компетентности родителей;
- Обеспечить семью необходимой педагогической информацией;
- Достичь единства требований

в соблюдении здорового образа жизни в семье и в группе;

- Повысить уровень эмоционального психологического комфорта

воспитанников;

• Сформировать партнерские доверительные отношения между семьей.

В настоящее время родители проявляют активный интерес к ЗОЖ, (посещают спортивные секции, больше времени проводят с детьми, организуя с ними активный отдых).

Список используемых источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155.

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р «Основы государственной политики РФ в области здорового питания на период до 2020 г.»

4. Брюханова, И.И., Пантыкина, В.М. Совместная деятельность с родителями по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни // Молодой ученый. -- 2015. -- №10. -- С. 1102-1104.

5. Щелина, Т.Т., Чудакова, А.О. Использование возможностей социальных сетей в формировании установки на ведение здорового образа жизни // Молодой ученый. -- 2015. -- №23.2. -- С. 41-43.

Лаврененко С.А.

НАСТАВНИЧЕСТВО В ОБРАЗОВАНИИ: ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

В настоящий момент Россия движется в сторону радикальных изменений образовательной и социокультурной сферы, необходимость которых продиктована сменой паттернов мышления, целеполагания и действия,а также вызовами со стороны экономического сектора.

Важность гармоничного и системного преобразования этих сфер отражена в национальном проекте «Образование», который ставит перед всеми образовательными организациями две ключевые цели: обеспечение глобальной конкурентоспособности российского об-

разования и воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей и культурных традиций народов Российской Федерации.

Эти цели невозможно достичь без создания системы поддержки и развития навыков, талантов и компетенций – общекультурных, общепрофессиональных и метакомпетенции. Эта система также должна способствовать решению задачи по самоопределению и профессиональной ориентации всех обучающихся.

Наставничество – универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций, метакомпетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверииив партнерстве.

Форма наставничества – способ реализации целевой модели через организацию работы наставнической пары / группы, участники которой находятся в определенной ролевой ситуации, определяемой основной деятельностью и позицией участников.

В числе самых крупных форм наставничества, включающих много вариаций в зависимости от условий реализации, можно назвать пять:

«ученик – ученик», «учитель – учитель», «студент – ученик»,

«работодатель – ученик», «работодатель – студент». Каждая из названных форм предполагает решение определенного круга задач и проблем с использованием единой методологии наставничества, частично видоизмененной с учетом ступени обучения / профессиональной деятельности и первоначальных ключевых запросов трех факторов системы: наставляемого, наставника (и его организации / предприятия) и региона действия.

Для качественного представления особенностей разных форм наставничества необходимо конкретно рассмотреть пул проблем, решаемых с помощью наставничества, и систему, существующую в каждом отдельном случае.

Проблемы учащегося общеобразовательного учреждения, решаемыес помощью наставничества

- низкая мотивация к учебе и саморазвитию, неудовлетворительная успеваемость, отсутствие качественной саморегуляции;
- отсутствие осознанной позиции, необходимой

для выбора образовательной траектории и будущей профессиональной реализации;

•невозможность качественной самореализации в рамках стандартной

•школьной программы;

•отсутствие условий для формирования активной гражданской позиции;

•низкая информированность о перспективах самостоятельного выбора векторов творческого развития, карьерных и иных возможностей;

• кризис идентификации, разрушение или низкий уровень сформированности ценностных и жизненных позиций и ориентиров;

•конфликтность, неразвитые коммуникативные навыки, затрудняющие

•горизонтальное и вертикальное социальное движение;

•отсутствие условий для формирования метапредметных навыков иметакомпетенции;

•высокий порог вхождения в образовательные программы, программы развития талантливых школьников;

•падение эмоциональной устойчивости, психологические кризисы, связанные с общей трудностью подросткового периода на фоне отсутствия четких перспектив будущего и регулярной качественной поддержки;

•проблемы адаптации в (новом) учебном коллективе: психологические, организационные и социальные.

Отдельным блоком можно выделить проблемы детей с ограниченными возможностями здоровья. Их включение в систему наставнических отношений будет способствовать качественному развитию системы инклюзивного образования в общеобразовательных учреждениях с привлечением обыкновенных учеников. Среди основных проблем:

- невключенность в образовательный процесс в силу психоэмоциональных затруднений, общая отстраненность, низкая учебнаямотивация;
- коммуникационные проблемы, возможно возникающие вследствие непринятия ребенка коллективом.

Проблемы учащегося среднего профессионального образовательного учреждения (далее – студента), решаемые с помощью наставничества

- низкая мотивация к учебе, неудовлетворительные образовательныерезультаты, дисциплинарные затруднения;
- низкая информированность о карьерных и образовательных возможностях, отсутствие осознанного выбора пути будущего профессионального развития;
- трудности, связанные с невозможностью эффективно совмещать получение образования и рабочую деятельность по специальности;
- низкий уровень общей культуры, неразвитость метакомпетенций, в основном целеполагания, планирования и навыков самореализации,пессимистичные ожидания;
- низкий уровень общепрофессиональных и профессиональных компетенций, как следствие – невостребованность на рынке;
- отсутствие мотивации и возможностей для участия в программах поддержки молодежи;
- невозможность реализовать свой предпринимательский или профессиональный потенциал в силу отсутствия опыта и ресурсов.

Пять форм наставничества

Ниже будет рассмотрены каждая из пяти форм наставничества, что позволит создать полноценное представление об участниках взаимодействия, целях и задачах каждой из сторон, а также измеримых результатах и формах оценки эффективности программы.

Форма наставничества «ученик-ученик»

Предполагает взаимодействие учащихся одной образовательной организации, при котором один из учащихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого, лишенное, тем не менее, строгой субординации. Вариацией данной формы является форма наставничества «студент – студент».

Цели и задачи

Целью такой формы наставничества является разносторонняя поддержка обучающегося с особыми образовательными / социальны-

ми потребностями либо временная помощь в адаптации к новым условиям обучения (включая адаптацию детей с ОВЗ).

Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации лидерского потенциала, развитие гибких навыков и метакомпетенций, оказание помощи в адаптации к новым условиям среды, создание комфортных условий и экологичных коммуникаций внутри образовательной организации, формирование устойчивого школьного сообщества и сообщества благодарных выпускников.

Форма наставничества «учитель – учитель»

Предполагает взаимодействие молодого педагога (при опыте работы от 0 до 3 лет) или нового специалиста (при смене места работы) с опытным и располагающим ресурсами и навыками специалистом-педагогом, оказывающим первому разностороннюю поддержку.

Актуальность

Молодые специалисты в начале профессионального развития, а также учителя, попавшие на новое место работы, нуждаются одновременно в личностной и профессиональной поддержке. Наибольшие трудности вызывает психологическая и компетентностная адаптация, формирование собственной позиции и системы преподавания, выстраивание гармоничных отношений с педагогическим коллективом, родительским и ученическим сообществом. Именно в этот момент педагогам необходима максимальная поддержка, способная снизить риск смены молодым специалистом сферы деятельности.

Цели и задачи

Целью такой формы наставничества является успешное закрепление на месте работы или в должности педагога молодого специалиста, повышение его профессионального потенциала и уровня, а также создание комфортной профессиональной среды внутри учебного заведения, позволяющей реализовывать актуальные педагогические задачи на высоком уровне.

Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: способствовать формированию потребности заниматься анализом результатов своей профессиональной деятельности; развивать интерес к методике построения и организации результативного

учебного процесса; ориентировать начинающего учителя на творческое использование передового педагогического опыта в своей деятельности; прививать молодому специалисту интерес к педагогической деятельности в целях его закрепления в образовательной организации; ускорить процесс профессионального становления учителя; сформировать школьное сообщество (как часть учительского).

Форма наставничества «студент – ученик»

Предполагает взаимодействие учащихся общеобразовательного и профессионального учреждений, при которой студент оказывает весомое влияние на наставляемого, помогает ему с профессиональным и личностным самоопределением и способствует ценностному и личностному наполнению, а также коррекции образовательной траектории.

Актуальность

В период подросткового кризиса подростку необходим авторитетный взрослый, с которым будет возможно организовать общение с позиции «равный – равному», без явной субординации, но с доверием и уважением к опыту и достижениям.

Подростку для успешного развития как цельной личности необходима переориентация общения с родителей на сверстников. Одновременно есть риск попасть в «плохую компанию», сужающую круг общения и дальнейшие жизненные перспективы. Успешные студенты следующей ступени образования смогут стать проводниками для подобной коммуникации, а качественный отбор, осуществляемый внутри программы, уже становится необходимым смысловым и поведенческим барьером.

Переход от среднего к старшему подростковому возрасту также отмечен изменением отношения ребенка ко взрослым, резким снижением успеваемости и потерей интереса к учебе, неприятием общепринятых социальных норм и правил. Наставничество обучающихся общеобразовательных организаций студентами позволит снизить негативные проявления подросткового кризиса и помочь проявить свои способности, а также определиться с выбором дальнейшей траектории обучения.

Цели и задачи

Целью такой формы наставничества является успешное формирование у школьника представлений о следующей ступени образова-

ния, улучшение образовательных результатов, метакомпетенций и мотивации, а также появление ресурсов для осознанного выбора будущей личностной, образовательной и профессиональной траекторий развития.

Среди основных задач взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в определении личных образовательных перспектив, осознании своего образовательного и личностного потенциала; осознанный выбор дальнейших траекторий обучения; развитие гибких навыков: коммуникация, целеполагание, планирование, организация; укрепление связи между региональными образовательными организациями и повышение процента успешно перешедших на новый уровень образования, формирование устойчивого студенческого и школьного сообществ.

Форма наставничества «работодатель – ученик»

Предполагает взаимодействие учащегося старших классов средней школы и представителя регионального предприятия/организации (по возможности – участника сообщества благодарных выпускников), при которой наставник активизирует профессиональный и личностный потенциал школьника, усиливает его мотивацию к учебе и самореализации. В процессе взаимодействия наставника с наставляемым в зависимости от мотивации самого наставляемого (личная, общепрофессиональная или конкретно профессиональная) может происходить прикладное знакомство с профессией.

Актуальность

Встречи со специалистами позволяют школьникам в процессе конкретной деятельности и/или встречи с устойчивыми в плане ценностей и карьеры людьми определить реальную степень интереса к определенному направлению будущей карьеры и деятельности, исследовать свой потенциал, разработать навыки коммуникации, планирования, субординации, после чего более осознанно приступить к выбору собственного образовательного профессионального маршрутов. Осознанность приведет к мотивированному выбору средств дополнительного образования, а также улучшению текущих образовательных результатов («я знаю, что мне нужно, и знаю, что для этого делать»).

Цели и задачи

Целью такой формы наставничества является успешное формирование у учеников средней и старшей школы осознанного подхода к реализации личностного потенциала, рост числа заинтересованной в развитии собственных талантов и навыков молодежи.

Среди основных задач деятельности наставника-работодателя в отношении ученика: помощь в раскрытии и оценке своего личного и профессионального потенциала; повышение осознанности в вопросах выбора профессии, самоопределения, личностного развития, формирования ценностных и жизненных ориентиров; развитие лидерских, организационных, коммуникативных навыков и метакомпетенций; помощь в приобретении опыта и знакомство с повседневными задачами внутри профессии.

Форма наставничества «работодатель – студент»

Предполагает создание органичной системы взаимодействия организаций среднего специального образования и региональных предприятий с целью получения учениками – актуальных знаний и навыков, необходимых для дальнейшей самореализации, профессиональной реализации и трудоустройства, а предприятием – подготовленных и мотивированных кадров, в будущем способных стать ключевым элементом обновления производственной и экономической систем.

Цели и задачи

Целью такой формы наставничества является получение студентом актуализированного профессионального опыта и развитие личностных качеств, необходимых для осознанного целеполагания, самоопределения и самореализации.

Среди основных задач деятельности наставника-работодателя в отношении студента: помощь в раскрытии и оценке своего личного и профессионального потенциала; повышение осознанности в вопросах выбора профессии, самоопределения, личностного развития, повышение уровня профессиональной подготовки студента, ускорение процесса освоения основных навыков профессии, содействие выработке навыков профессионального поведения, соответствующего профессионально- этическим стандартам и правилам и развитие у студента интереса к трудовой деятельности в целом.

Все пять форм наставничества могут быть использованы как отдельно, так и комплексно, представляя единую образовательную программу, в своей основе имеющую концепцию возврата ресурсов и

построения устойчивого сообщества – каждый наставляемый, получивший положительный опыт наставнического преобразования, в перспективе может стать наставником, запустив новый цикл.

Представленные выше формы наставничества могут стать эффективной средой для формирования новой образовательной стратегии, направленной на развитие умений, практических навыков и метакомпетенций, необходимых

- для качественной реализации кадровой политики;
- организационного перехода на систему профессионального и личностного самоопределения (в противовес модели передачи конкретных шаблонов);
- развития человеческого капитала и потенциала молодежи Российской Федерации.

Каждая из представленных форм решает конкретный круг задач всех факторов наставнического взаимодействия: на индивидуальном уровне (наставляемый и наставник), на уровне организации (образовательная организация или предприятие) и на уровне региона. Планируемые результаты реализации наставнических программ закрывают почти все ключевые проблемные зоны современной системы – от образовательных задач до вопросов благосостояния и экономического развития региона.

Система взаимодействия наставнических форм позволит создать в России широкое педагогическо-профессиональное движение, включающее в единое сообщество представителей разных социальных групп, институтов и поколений, чьи усилия будут направлены на развитие образовательной и экономической систем России в целом и будущего поколения – детей и молодежи – в частности.

Список используемых источников

1. Министерство просвещения Российской Федерации письмо от 23 января 2020 г. N МР-42/02 «О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций».

2. Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 "Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразова-

тельным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися".

3. Щербакова, Т.Н., Щербакова, Е.В. Исторический аспект наставничества как форма профессиональной адаптации молодого педагога Теория и практика образования в современном мире материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). СПб Свое издательство, 2015.

Масалова Ю.В.

ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРОСТКОВ УСТОЙЧИВЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗОЖ ПОСРЕДСТВОМ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ

В современной государственной политике России приоритетным является решение проблем здоровья детей. Статистика Минздрава России тревожна: в настоящее время к практически здоровым школьникам относится только 14%. Причины разные, но особенно тревожит тот факт, что растет число подростков и молодых людей, употребляющих психоактивные вещества (далее ПАВ). Снижается возраст приобщения к этим вредным привычкам.

Статистика последних лет пугающая: по данным Национального научного центра наркологии Росздрава из 8000 подростков в возрасте 15-16 лет 66% пробовали курить, 29% регулярно курят. К сожалению, среди российских подростков широко распространено и употребление алкоголя: пробовали 89%,регулярно употребляют 27% юношей и 20% девушек. Растет число подростков и молодых людей, употребляющих психоактивные вещества (далее ПАВ). Среди российских подростков широко распространено курение и употребление алкоголя. Снижается возраст приобщения к этим вредным привычкам. Поэтому считаю, что формирование ЗОЖ как фактора, влияющего на здоровье человека, является обязательным условием преподавания химических дисциплин.

Процесс формирования ЗОЖ подростков должен осуществляться целенаправленно и систематически. Решение таких задач осуществляется как в рамках учебных занятий, так и во внеурочной деятельности. Проблема табакокурения рассматриваются в курсе изучения «Неорганическая химия» при изучении тем «Металлы и их соединения», «Неметаллы и их соединения». Проблемы алкоголизма, табакокурения, токсикомании рассматриваются при изучении курса «Органической химии». В ходе занятий обязательно рассматриваются заболевания, связанные с этими пагубными привычками.

Сегодня особое внимание уделяется практической направленности образования, поэтому важным инструментом формирования ЗОЖ при изучении дисциплины «Химия» является исследовательская работа студентов. Учебно-познавательная деятельность, направленная на конкретный результат, наиболее успешна.

Исследование — элемент научного творчества, который помогает преподавателю вовлекать студентов в интересную интеллектуальную деятельность, формировать необходимые для будущего специалиста личностные качества, развивать творческое мышление, исследовательские навыки. Исследовательская деятельность в области здоровьесбережения является методом обучения, который используется в формировании культуры здоровья и потребности здорового образа жизни. В ходе выполнения исследовательской работы создаются условия, при которых подростки:

-самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников;

-учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач;

приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах;

-развивают исследовательские умения: выявление проблем, сбор информации, наблюдение, проведение эксперимента, анализ, построение гипотез, обобщение;

- развивают системное мышление.

На занятиях дополнительного образования с использование оборудовании «Точка роста» была проведена исследовательская работа по теме «Химия одной пагубной привычки» (табакокурение). Гипотезу данной работы: «Качественный состав содержания вредных веществ в сигаретах разных классов (классические, легкие, суперлегкие) отличается незначительно».

Цель работы - расширение знаний о табакокурении с цель формирования негативного отношения к этой пагубной привычке.

Задачи: изучить литературу о распространении табакокурения об истории появления, химическом составе и вреде табака; выявить отношение студентов колледжа к курению через анкетирование; провести качественный анализ состава табака и табачного дыма в сигаретах различного класса; подготовить соответствующие материалы и рекомендации.

Индивидуальный темп работы над проектом обеспечивает выход каждого ребенка на свой уровень раз осмысления ценности здоровья. Подросток, в ходе исследовательской работы, обучается реальным принципам сохранения здоровья. Он познает собственный потенциал здоровья, обучается навыкам здорового образа жизни, формирует активную позицию ценности здоровья.

Основываясь на опыте работы, твердо убеждена, что формирование представлений о ЗОЖ и стремления к сохранению здоровья, необходимо целенаправленно и систематически осуществлять в рамках обучения подростков в общеобразовательном учебном заведении. С этой целью использовать самые разнообразные и современные формы и методы организации учебной деятельности: лекции-дискуссии, лекции с обратной связью, защита рефератов, проектная деятельность, внеклассная работа.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель в состоянии сделать для здоровья подростка не меньше, чем врач.

Маслова О.А.

НАСТАВНИЧЕСТВО «СТУДЕНТ-СТУДЕНТ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Система наставничества в образовательных учреждениях является далеко не новой идеей. Она существовала всегда в другом виде, возможно, менее официальном, не была закреплена Министерством в качестве «целевой модели». Шефы и подшефные, опытные педагоги и молодые педагогики, школы педагогического мастерства — это устаревшие названия актуальных моделей наставничества. Сегодня мы наставничество понимаем, как универсальную технологию, которая помогает передать знания и опыт, компетенции и ценности, технологию, основанную на доверии, взаимодействии и партнерстве.

Основными целями наставнической деятельности являются: создание благоприятных условий для личностного развития, выявления и совершенствования способностей и талантов, стимулирования инициативы и творчества обучающихся отделения СПО, а также профилактики правонарушений, оказание помощи обучающимся в их становлении, приобретении знаний и навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности, их способности самостоятельно, качественно и ответственно выполнять возложенные функциональные обязанности, адаптация в коллективе, а именно сокращение сроков адаптации к условиям получения профессионального образования, к корпоративной культуре, усвоение традиций, стандартов и правил внутреннего распорядка колледжа, воспитание дисциплинированности, требовательности к себе и заинтересованности в результатах труда. Одной из наиболее актуальных проблем в современном образовании является отсутствие мотивации к обучению в целом и к изучению иностранного языка в частности.

Мне бы хотелось рассказать подробнее о модели наставничества «студент-студент», и как она реализуется на учебных занятиях по дисциплине Иностранный язык.

Среди факторов, затрудняющих развитие мотивации студентов при освоении иностранного языка, выделяют следующие: общая несформированность мотивов учебной деятельности и приемов самостоятельного приобретения знаний; низкий уровень языковой подготовки, полученной в школе; степень эмоциональной комфортности межличностных отношений с коллективом или преподавателем; недостаточный уровень владения преподавателем современными интерактивными образовательными технологиями; отсутствие эвристи-

ческих элементов в проведении занятий; не всегда адекватный отбор учебного материала.

Одновременно решить сразу несколько проблем, связанных с учебной и социальной мотивацией, позволяет метод обучения, основанный на помощи учащимся ровесников-наставников (peer-to-peer tutoring). Наставничество сверстников, в частности, даёт возможность организовать работу аудитории с разным уровнем знаний и способностей так, чтобы каждый обучающийся получил шанс улучшить свои академические достижения. При этом степень вовлеченности студентов в совместную работу стимулирует мотивацию к достижению учебных целей, а групповая поддержка и оценка – социальную мотивацию обучающихся. Цель – повышение мотивации к освоению иностранного языка у обучающихся во взаимодействии наставника и наставляемого (форма: «студент - студент», ролевая модель: «успевающий-неуспевающий».

Основные задачи: Формирование интереса к овладению иностранным языком у наставляемых. Раскрытие личностного потенциала наставляемых, демонстрирующих низкую успеваемость по иностранному языку. Повышение уровня самооценки и уверенности в себе у наставляемых. Развитие самостоятельности в овладении иностранным языком у наставляемых. Формирование у обучающихся компетенций, которые требуются обществу (готовность к саморазвитию и самообразованию; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам).

Данная форма наставничества предполагает взаимодействие обучающихся одной группы, при котором один из обучающихся имеет более высокие учебные достижения в области иностранного языка, выраженную мотивацию к его усвоению, не является изолированным в группе по социометрическому статусу, то есть является способным оказать положительное воздействие на другого.

Основные задачи взаимодействия наставника с наставляемым: помощь в реализации учебной активности, развитие гибких навыков эффективного общения, создание комфортных условий для коммуникаций.

Наставническая деятельность на занятиях организуется при помощи следующих моделей взаимодействия: «Я покажу, ты посмотри»; «Сделаем вместе»; «Сделай сам, я подскажу».

Наставник должен обладать следующими качествами: гибкость мышления, критичность мышления, коммуникативные способности, толерантность, эмпатийность, рефлексивность, эмоциональная устойчивость.

Функции наставника: Диагностика проблем и трудностей, испытываемых наставляемым. Формирование у наставляемого установки на преодоление затруднений. Оказание ситуативной помощи в выполняемой деятельности. Демонстрация образцов продуктивных приемов деятельности, общения, поведения. Совместная с сопровождаемым рефлексия личностного роста. Создание учебных (проблемных) ситуаций. Консультирование в ситуациях затруднений, помощь в преодолении барьеров. Разрешение проблемных ситуаций.

В свою очередь руководитель наставничества: формирует базу наставников и базу наставляемых; отбирает наставников по заранее разработанным критериям; разрабатывает пакет оценочных материалов для отбора наставников; организовывает работу наставнических пар или групп; создаёт необходимые условия для совместной работы наставляемого с закрепленным за ним наставником; анализирует и распространяет положительный опыт наставничества; проводит мониторинг и оценку результатов деятельности наставников.

Достигнутые результаты: рост языковой компетентности у участников наставничества; понимание ответственного отношения к собственному обучению; состояние удовлетворенности собственными достижениями в личностном развитии и улучшение психоэмоционального состояния (положительная динамика в развитии мотивации, самооценки).

Преимущества модели наставничества «студент - студент»: это развитие навыков, важных не только в рамках обучения, но и в дальнейшей жизни (лидерство, развитие талантов, профориентация, профессиональная подготовка и другие); это новый формат взаимодействия со сверстниками внутри группы; это новый взгляд на свои сильные стороны, поддержка и помощь в существующих вопросах, толчок для самореализации, достижения своих целей и желаний.

Список используемых источников

1. Энгельман, М.А. Современные формы наставничества. Дискуссионный клуб. - Челябинск: 2020. - 25с. - [Электронный ресурс] - URRL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-formy-nastavnichestva/viewer (Дата обращения: 25.10.2024 г.)

2. Ладилова Н.А., Мишина И.А. Наставничество в России: от истоков к современности. – М.: ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России», 2023. – 223 с. – ISBN 978-5-8429-1402-9.

Мелихова Е.А.

РОЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ДОСУГА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

В условиях чрезвычайной подвижности всех социальных процессов формируется новая среда обитания, новый образ жизни и новые виды досуговой деятельности. К тому же в ходе углубления социальной поляризации, преодоления тотальной социализации людей, нарастания многообразия индивидуальных моделей жизненастроения меняется представление о содержании досуга.

Если ещё 20 -30 лет тому назад одним из лозунгов содержания свободного времени являлось провозглашение "всестороннего развития личности", которое не было связано с реальными условиями существования людей, то сегодня отношение к содержанию досуга изменилось, как изменился и сам досуг.

В современной России содержание досуга очень изменчиво, причем, эти изменения происходят под воздействием бурного развития средств массовой информации, появления индустрии досуга, новых информационных технологий (компьютер, Интернет), социально - экономических и культурных преобразований в обществе. Поэтому досуг теперь всё более требует от личности деятельностей, направленных на саморазвитие. Однако многосторонность и разнонаправленность досуговой деятельности отнюдь не свидетельствуют о развитии и саморазвитии личности.

Изменения в сфере досуга проявляются во всех социальных группах общества. Особый интерес представляет рассмотрение досу-

га учащихся. Один из основателей французской социологической мысли Э. Дюркгейм считает, что свободное время восстанавливает энергию, потраченную человеком на труд. Он отмечает, что формы свободного времени связаны с простым увеселением. Свободное время, по его мнению, заставляет людей забыть о реальном мире, обществе, в котором они живут, и помогает перенестись в другой мир, где их воображение более свободно. Он утверждает, что взаимоотношения между работой, учёбой и свободным временем являются не случайными: всё указывает на то, что необходимость, а не случай, связали работу и свободное время воедино в их современной форме. Каждое требует и обуславливает другое. Их взаимоотношение носит характер функциональной взаимозависимости. Роль, которую играет работа, учеба в нашей жизни, не может сохраниться без свободного времени.

Немецкий социолог М.Вебер, как и Э.Дюркгейм не наделяет досуг прогрессивной силой для общества. Отдых имеет своё место в нашем мировоззрении, но, когда он ведет к безделью и недисциплинированному веселью, он заслуживает брани. "Судьба" досуга должна быть сформирована высокими уровнями расчёта формальной обязанности, стандартизации и соблюдением установленного порядка. Определенный набор досуговых занятий он связывает с жизненным стилем, предопределенности вариантов выбора досуговых занятий социальным положением человека и утверждает, что содержание досуга должно быть регулируемо. Однако вопрос о том, кто должен регулировать это содержание остается открытым.

Содержание и организация досуга в образовательных учреждениях в большей степени будет оставаться на педагогах. Они должны растить здоровое поколение.

По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение хронических заболеваний, сокращение здоровых выпускников. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация являются главными причинами этому. И поэтому организация здорового досуга во внеурочное время важная задача.

Задача оздоровления имеет три взаимосвязанных аспекта:

1. Воспитательный, состоящий в воспитании у детей бережного отношения к своему здоровью, понимании ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии, пробуждения и роста желания следовать здоровому образу жизни.

2. Обучающий, состоящий в обучении детей нормам здорового образа жизни, приемам и методам его реализации (включая основы саморегуляции и развития таких качеств, как выносливость, энергичность, уравновешенность и пр.), а также в определении вредных привычек совместно с рекомендациями по их устранению.

3. Непосредственно оздоровительный, состоящий в профилактике наиболее широко распространенных заболеваний, а также улучшение через это таких необходимых для успешного осуществления учебного процесса качества, как психическая уравновешенность, спокойствие, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.

Конечно — это деление весьма условно. Любое мероприятие, направленное на непосредственное оздоровление или повышения уровня знаний, имеет воспитательное значение, а воспитание улучшает, в конечном счете, здоровье и информированность.

Решение задачи оздоровления с точки зрения этих аспектов имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста.

В школе в первую очередь внимание должно уделяться воспитательному аспекту, так как процессы формирования личности наиболее интенсивно идут в раннем возрасте. Среди непосредственно оздоровительных мероприятий выделяются те, которые способны обеспечить профилактику и коррекцию нарушений осанки, поскольку именно в этом возрасте это еще можно сделать. Обучение ведется в воспитательном ключе с упором на пропаганду правил гигиены. Важное значение имеет психологическое направление.

Уроки физической культуры - основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они воздействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки.

Роль внеклассного оздоровительного досуга состоит в том, чтобы на основе интересов учащихся расширить и закрепить арсенал

двигательных умений и навыков, содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма. Вся внеклассная работа строится на организации здорового досуга учащихся. Игры - хороший отдых. Они снимают чувство усталости, улучшают эмоциональное состояние и повышают работоспособность. Важное значение также имеет нахождение учащихся на свежем воздухе, что способствует большому укреплению их здоровья.

После окончания школы, молодые люди становятся студентами и на этом этапе нужны новые подходы к организации досуга, так как обучение становится более интенсивным и отличается от школьного.

Современная система образования зачастую подразумевает строгое и непрерывное обучение студентов в рамках заданной программы. Но и не стоит забывать о том, что каждый ребенок – это личность: творческая, спортивная, движущая дух патриотизма и т.д. Вне учебная деятельность студентов создает оптимальные условия для раскрытия их творческих способностей и разностороннего развития личности, приобретения организаторских и управленческих навыков, необходимых будущему специалисту с технической направленностью. Система воспитательной работы совершенствуется за счет активного вовлечения студентов в различные формы культурно-массовой, спортивно-оздоровительной, кружковой работы, в участиях в смотрах-конкурсах, в учебно-исследовательской работе и т.д.

Рассмотрим понятие «молодежи» — это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности.

Студентов также можно определить, как особая группа людей подросткового возраста, учащаяся в специальном профессиональном или высшем учебном заведении.

На сегодняшний день все труднее контролировать, воспитывать и понимать данную группу людей; трудно определить их намерения и самооценку. Сейчас молодежь носит характер безнравственности, бездуховности и жестокости. Конечно же, такое влияние дает зависимость от Интернета, компания одногодок, само родительское воспитание или отсутствие его, и другие факторы. Но плохому влиянию подвержены не все дети.

В связи с этим все образовательные учреждения стараются не только выпустить квалифицированных специалистов, но и раскрыть таланты каждого учащегося, заинтересовать в патриотической деятельности и в продвижении здорового образа жизни.

Досуг у подрастающего поколения воспринимается как основная сфера жизнедеятельности, где можно выделить особенности: развлекательно-рекреативная направленность (ничего не делать); приоритет потребительских ориентаций над креативными; слабая индивидуализированность; избирательность; самореализация вне учебного заведения; отсутствие этнокультурной самоидентификации.

Для того, чтобы досуг студентов был многогранным и раскрывающим потенциал, надо анализировать предпочтения и возможности каждого человека, сопоставлять с учебным процессом, чтобы развлечения не мешали получению знаний, и суметь в принципе заинтересовать студентов в том или ином мероприятии. В наше время досуг является необходимым и неотъемлемым элементом образа жизни человека. Следует отметить, что существует прямая связь между духовным богатством человека и содержанием его досуга.

Кроме того, необходимо учитывать и гендерные особенности студентов, так как в ряде случаев юноши и девушки отдают предпочтение разным видам досуговой деятельности. Ярким примером является то, что в танцевальных, вокальных мероприятиях активнее участвуют девушки, парни же отдают предпочтение спортивным мероприятиям: соревнованиям по поднятию тяжестей, футболе и т.д.

Культурно-досуговая деятельности влияет на процесс развития и становления личности учащихся: это и духовное развитие, нравственное и физическое развитие, проявление творческих способностей, а также немаловажным фактором является саморазвитие.

Как показывает практика, подростки, увлеченные досуговой деятельностью, более полно реализуют себя как личность, имеют более глубокое культурное и нравственное воспитание, нежели их сверстники, не вовлеченные в активные мероприятия.

При этом необходимо привлечь интерес и внимание подростков к разным формам досуга, так как важно развивать и физическую и духовную стороны человека. Увлекая молодежь спортом, мы помогаем активизировать их физическую активность, укрепляем их здоровье, выносливость и ловкость. Для этого проводятся регулярные со-

ревнования и тренировки по футболу, волейболу и другим видам спорта.

Помимо этого, необходимо повышать эрудицию, приобщать детей к патриотическим ценностям. С этой целью организуются экскурсии, встречи с ветеранами и другое.

Студенческий досуг закрепляет, а во многом и закладывает в молодом человеке такие привычки и умения, которые затем будут всецело определять его отношение к свободному времени. Именно на этом этапе жизни человека вырабатывается индивидуальный стиль досуга и отдыха, накапливается опыт организации свободного времени, возникает привязанность к тем или иным занятиям. Таким образом, наличие досуговой деятельности является формированием развитой личности.

Список используемых источников

1. Борытко, Н.М. В пространстве воспитательной деятельности: Монография // Науч. ред. Н.К. Сергеев. - Волгоград: Перемена, 2021. - 181 с.

2.Воловик, А.Ф. - Педагогика досуга: учебник / М.: Флинта, М.: Издательство Моск. психологического соц. ин-та 2020 - 236 с.

Менькова А. С.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОЙ РАБОТЫ ДОУ И СЕМЬИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОГО МЕТОДА

Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли

прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений.

Считаю, данную проблему наиболее актуальной на сегодняшний день, пришла к выводу, что необходимо организовать работу в этом направлении. Ведь именно дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка. На протяжении четырех лет углубленно работаю лет над проблемой «Организация совместной работы ДОУ и семьи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников». Наиболее эффективным в данной работе считаю проектный метод. Основной целью проектного метода в детском саду является развитие свободной творческой личности ребёнка, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей. Реализовала долгосрочный проект «Я хочу здоровым быть!». Проект был направлен на пропаганду здорового образа жизни и на организацию совместной деятельности работы детского сада и семьи.

Цель проекта: формирование у детей дошкольного возраста и их родителей основы здорового образа жизни.

Задачи проекта:

Изучить и проанализировать представления детей о здоровом образе жизни.

Отобрать методический материал, современные технологии, методы и приемы по здоровому образу жизни.

Развивать у детей желание заниматься спортом.

Заинтересовать родителей проблемой здорового образа жизни в семье.

Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Этапы проекта:

Подготовительный.

Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.

Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.

Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.

Основной.

Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.

Организация работы с родителями.

Заключительный.

Презентация оздоровительной работы с детьми совместно с родителями.

Предварительный результат:

Появление интереса детей к здоровому образу жизни;

сохранение и укрепление здоровья детей;

активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Направленность развития детей в рамках которого проводится работа по проекту: комплексное (разные виды детской деятельности: познавательно-речевая, игровая, физическая, театрализованная, изобразительная, ручной труд).

Участники проекта:

дети, родители, воспитатели, специалисты.

Тип проекта: групповой, практико-ориентированный

Срок реализации: долгосрочный.

Форма проведения: НОД, экскурсии, походы, самостоятельная деятельность детей, игры, работа с родителями.

Кадровые: взаимосвязь с медсестрой, музыкальным руководителем ДОУ.

Информационные: методическая литература, различные энциклопедии для дошкольников, интернет порталы.

Ожидаемый результат: Итогом всей работы станет видео – презентации

«Я хочу здоровым быть!» и НОД по познавательно-исследовательской деятельности совместно с родителями «Путешествие в сказку» (по мотивам р.н.с. «Гуси-лебеди»). Работа в данном направлении очень интересна не только нам – педагогам, но и родителям. Главным результатом будет то, что родители будут не только вовлечены в воспитательно – образовательный процесс, но и научатся делать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребенка.

Этапы работы над проектом

Сентябрь

1.Анкетирование родителей «Путь к здоровью ребёнка лежит через семью»

2. Поход в осенний лес: «За здоровьем в лес пойдём».

3. Спортивные игры: «Веселые ребята», «Спортивная мозаика», «Ловишки».

4. Рекомендации для родителей: «Упражнения для профилактики заболеваний глаз», «Упражнения для профилактики плоскостопия

Октябрь

1. Изготовление нестандартного оборудования (с родителями)

2. Заучивание пословиц о спорте, физкультуре с детьми.

3. НОД «Наши помощники-органы чувств».

4. «Игры, которые лечат»

Ноябрь.

1. НОД «Заболели зверюшки-мои любимые игрушки»

2.«Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний»

3. Консультация для родителей «Осанка-зеркало здоровья»

4. Спортивное развлечение с мамой «Вместе- мы сила»

Декабрь

1.НОД с физкультурным руководителем «Спорт-это жизнь»

2. «За круглым столом» (совместно с родителями) на тему: «ЗОЖ ребёнка в ДОУ и семье»

3. Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»

4.Чтение художественной литературы: «Мойдодыр» К.И.Чуковский, А.Барто «Зарядка», «Физкультура всем нужна», А. Кутафин «Вовкина победа».

Январь

1. НОД «Мой любимый вид спорта» (рисунки о спорте)

2. Консультация для родителей: «Здоровье-дело престижное»

3.Изготовление буклетов для родителей «Десять заповедей о здоровье». «Упражнение для развитии мелкой моторики рук», «Пальчиковая гимнастика».

Февраль

1. Изготовление альбомов «Наша спортивная семья».

2. «Зимние забавы» - спортивное развлечение детей

3. Обучающее занятие «Игры, которые лечат — релаксация» .

4.Консультация для родителей: «Рациональное питание детей»

Март

1. Изготовление газет совместно с родителями: «Здоровые дети в здоровой семье»

2. Сюжетно-ролевая игра «Спорт».

3. Картотека игр, предложенная для родителей «Вместе поиграем»

4. «Масленица» - физкультурно-музыкальное развлечение.

Апрель

1. Игровая ситуация «Как защититься от микробов?»

2. Мастер-класс с детьми «Чудесные мешочки» -наполнение мешочков крупой.

3.Информационный стенд "Нетрадиционные способы оздоровления"

4.Итоговое родительское собрание «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию у детей основ здорового образа жизни»

Май.

1.Анкетирование родителей (повторное): «Путь к здоровью ребёнка лежит через семью».

2.День Здоровья

3.Презентация проекта «Я хочу здоровым быть». Итоговое занятие совместно с родителями и детьми «Путешествие в сказку» (по мотивам р.н.с. «Гуси-лебеди»

В заключении можно сказать, что семья и дошкольные учреждения – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие. В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помог повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье. Таким образом, можно сделать следующий вывод, что здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физ-

культурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Меркулова Н.В.
Пивненко Т.А.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА, ФОРМИРОВАНИЕ МИРА УВЛЕЧЕНИЙ КАК ПУТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «ЛУКОМОРЬЕ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД МИХАЙЛОВКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ» СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «ОКТЯБРЕНОК»

Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет ребёнок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребёнка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Воспитание здорового ребенка является приоритетным направлением дошкольной педагогики. Этот вопрос является актуальным, т.к. по данным статистики, здоровье населения России намного хуже, чем в большинстве индустриально-развитых стран и ожидается его дальнейшее ухудшение, если не будут изменены условия, влияющие на здоровье (неблагоприятные социальные условия, влияющие на здоровье, негативное отношение родителей к здоровому образу жизни, наследственность, несбалансированное питание и др.)

Представления о здоровом образе жизни чаще всего сводятся соблюдению режима дня, правильному питанию и отсутствию

стресса. Безусловно, в этом есть доля правды. Однако, физическая составляющая образа жизни не является определяющей. Обратимся к значению понятия «здоровый образ жизни».

Здоровье (по определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В английском соответствует как Healthy lifestyle, так и Health promotion укрепление здоровья). С точки зрения биологии речь идет о физиологических возможностях человека адаптироваться к воздействиям внешней среды изменениям состояний внутренней среды.

Но на физиологическую составляющую человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому принято также выделять: эмоциональное самочувствие, интеллектуальное самочувствие, духовное самочувствие.

Эмоциональное самочувствие очень важно для нашего психологического и социального благополучия.

Люди, находящиеся и поддерживающие свое хорошее эмоциональное состояние, дружелюбны, отзывчивы, имеют крепкие и устойчивые социальные и личные связи, достигают большего успеха и признания. М. Гончаров связывает профилактику и укрепление эмоционального здоровья с самопознанием и контролем, творчеством, профессиональным развитием, активным и насыщенным отдыхом, атакже позитивным взглядом на собственную жизнь и окружающий мир.

Интеллектуальное самочувствие зависит от качества и способов познавательных процессов человека, а также форм работы и эффективности использования в своей жизни полученных данных теоретическим и практическим способом. К интеллектуальному здоровью также относят воображение, творческие элементы и психологическое состояние.

Духовное самочувствие и здоровье человека напрямую зависит от категории бессознательного.

Дух (или душа) рассматривается в качестве объективного явления, потенциально содержащего в себе мировоззренческий и культурологический аспект (опредмечивание идей, формирование значений, пределяющих семантическое поле культуры, духовный опыт человечества).

Все тринадфизиологические составляющие здорового образа жизни связаны с культурными аспектами жизни общества, а значит с досугом и культурой досуга в частности.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для укрепления и развития активного долголетия, т. е. более продолжительного и полноценного выполнения человеком своих социальных функций: активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни помимо прочего тесно связан с понятием среды.

Важно подчеркнуть, что каждый человек способен менять среду своего обитания в лучшую сторону: соблюдение санитарно-гигиенических норм в пределах своего жилища и рабочего места, грамотный выбор мест и форм отдыха, как физического так и психоэмоционального.

Однако, чтобы достичь этого, человек должен, прежде всего, сам стать носителем идеи здоровья как основного жизненного приоритета. Именно эта проблема и является важнейшей задачей применения социальных технологий в данной сфере.

Следующим этапом должно стать формирование определенной организации самосознания человека, ориентированного на понимание роли и места различных средств, методов и форм здорового образа жизни, а также на умение применить их в своей жизнедеятельности. Кроме того, препятствием на пути к здоровому образу жизни, может стать дефицит знаний, которыми необходимо вооружить человека, обеспечить его необходимыми консультациями. Особенно остро эта проблема стоит в процессе здорового воспитания детей дошкольного возраста.

Складывание их личности несет огромную значимость для здоровья личности, семьи, общества и будущих поколений.

Потребность быть здоровым – основная потребность человека. Поэтому общество обязано создать определенный минимум условий, призванный сохранять здоровье своего гражданина, а детский сад – научить получать радость здорового организма и удовольствие от движения, тогда дети не будут искать это удовольствие в курении,

алкоголе или наркотиках. Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим активный отдых.

Педагогический коллектив детского сада стремится формировать мир увлечения дошкольников и организовать досуговую работу так, чтобы дети имели возможность реализовать свои способности в разных видах продуктивной деятельности. Предпочтение отдается тем видам деятельности, которые предполагают нестандартный, творческий подход к ее организации. Практика показала, что наиболее приоритетными являются игровые, ситуативно-творческие, состязательные формы организации досуговой деятельности.

Праздники народного творчества, национальных обычаев: конкурсы-смотры обрядовых песен, народные игры, праздник Пасхи, Масленица, «За околицей», праздники встречи весны и проводов зимы.

Художественно-эстетические мероприятия и конкурсы: «А нука, девочки», «Созвездие талантов», «мы богатыри».

Общественно-полезные трудовые коллективные мероприятия: трудовые десанты, рейды чистоты, посильная работа на площадке детского сада.

Акции милосердия: «Венок славы» (помощь ветеранам Великой Отечественной войны).

Формы досугового общения: «огоньки», дни рождения, посиделки, встречи с интересными людьми, посещение выставок, музеев, памятных мест.

Традиции: День знаний, праздник труда, День Победы, выпускной вечер.

Пристальное внимание к сфере досуга обусловлено стремлением сформировать мир увлечений дошкольников, наполнить свободное время ребенка видами и формами занятий, которые оказывают позитивное влияние на его индивидуальность, снижают вероятность вовлечения в асоциальные группировки, препятствуют развитию вредных и опасных привычек, наклонностей.

С учетом желаний, интересов учащихся в детском саду создана сеть кружков, спортивных секций. Охват детей в кружках, спортивных секциях составляет 90%.

Спортивные секции по общей физической подготовке, способствуют улучшению общего состояния здоровья школьников. Природ-

ная активность детей находит выход в спортивных соревнованиях. В детском саду традиционно проводится кросс «Золотая осень», соревнования по футболу, спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!», дни здоровья, «Веселые старты», эстафеты.

Краеведческий кружок приобщает школьников к отечественной культуре, пробуждает любовь к родному краю, расширяет знания об истории города Михайловка, возрождает народные промыслы. В детском саду создан фольклорный уголок.

Тесную связь детский сад держит с РДК, где так же работают объединения по интересам.

Перечисленные кружки, секции, сотрудничество с РДК обеспечивают занятость детей, способствуют определению спектра их внеурочных интересов, организации здорового образа жизни. Количество больных детей ежегодно уменьшается. Выпускники детского сада охотно идут в школу.

Культура досуга неотъемлемая, важная и формообразующая составляющая здорового образа жизни.

К сожалению, в современном российском обществе только начинают свое восстановление система культурно-досуговых и культурнооздоровительных мероприятий, расширяются формы и виды отдыха с использованием передовых инновационных технологий и успешных примеров зарубежных стран.

Развитие человеческой цивилизации создает все больше возможностей, причин и поводов для самосовершенствования личности, в том числе и посредством содержательного досуга и формирования здорового образа жизни.

Однако, реализация этих возможностей не осуществляется автоматически, она зависит от конкретных экономических и социальнополитических условий, которые могут, как содействовать этим возможностям, так и противодействовать им.

Поэтому актуальной задачей является оптимизация условий формирования здорового образа жизни и культурносодержательного досуга всех членов общества.

Решающую роль в реализации этих задач призваны сыграть система образования и культурная политика государства.

Список используемых источников

1. Гончаров, М.Эмоциональное здоровье — главная причина благополучия или 10 полезных привычек // Психологи: сайт. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://www.b17.ru/article/emotional_health_-_10_tips/ (дата обращения 25.09.2023).
2. Каган, М.С.Философия культуры:/ М. Каган // сб. трудов. СПб, 2016. — С. 78.
3. Котельникова, Н.В.Инновационные тенденции в сфере молодежного досуга в современной России. Социология культуры, духовной жизни: Автореф. дис. канд. социол. наук. Ставрополь: Ставропольский гос. ун-т, 2023. — С. 19—20.
4. Мартыненко, А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др.Формирование здорового образа жизни молодежи. М.: Медицина, 1988.
5. Стрельцов, Ю.А.Социальная педагогика досуга. М., 2015. — с. 78.

Мокрова О.Н.

ОПТИМИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЕНКОМ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ

Семья для ребенка – это источник общественного опыта.
Здесь он находит примеры для подражания
и здесь происходит его социальное рождение.
И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение,
то должны решать эту проблему «всем миром»:
детский сад, семья, общественность
В.А. Сухомлинский

В современном обществе, где темпы жизни стремительно увеличиваются, а социальные и культурные изменения происходят с небывалой скоростью, вопрос воспитания детей становится особенно актуальным. Оптимизация взаимодействия родителей с ребенком представляет собой ключевой аспект, который напрямую влияет на

формирование здоровой личности. Семья, как основная ячейка общества, играет центральную роль в этом процессе, обеспечивая не только эмоциональную поддержку, но и передачу социальных норм и моделей поведения, которые становятся основой для дальнейшего развития ребенка. Воспитание здоровой личности требует комплексного подхода, который включает в себя не только традиционные методы воспитания, но и современные подходы, учитывающие индивидуальные особенности каждого ребенка.

Семья выполняет центральную функцию в формировании и воспитании личности. С первых дней жизни ребенок оказывается в уникальной социальной среде, где происходит первичное обучение и социализация. Словами и действиями окружающих, в первую очередь родителей, закладывается фундамент, на котором будут строиться все последующие аспекты его жизни и личности. Воспитание в семье представляет собой сложный и многогранный процесс, в котором особую роль играют не только инструкции, но и эмоциональная атмосфера и взаимодействие.

На этапе раннего детства поддержка эмоционального развития ребенка осуществляется через общение, игры и совместные действия. Родители должны быть внимательными к индивидуальным потребностям своего ребенка, так как каждый из них уникален и имеет свои предпочтения, интересы и способы самовыражения.

Важно отметить, что стиль родительского воспитания, который может варьироваться от авторитарного до демократичного, непосредственно влияет на эмоциональное состояние ребенка и его способность к социализации.

Эмоциональная поддержка является неотъемлемой частью эффективного воспитания. Она помогает детям справляться со стрессами, развивать положительное самоощущение и преодолевать трудности. Дети будут легче переносить неудачи, что немаловажно в современном бурно меняющемся мире. Наличие теплой эмоциональной атмосферы в семье создает базу для формирования чувства безопасности у ребенка, повышает его самооценку и способствует здоровому развитию личности в целом.

Один из ключевых элементов эффективного взаимодействия заключается в умении слушать. Важно не только доносить свою точку зрения до ребенка, но и выслушивать его. Это относительное равен-

ство в общении формирует у ребенка уверенность в том, что его мнение важно и имеет значение.

Оптимизация взаимодействия требует индивидуального подхода, учитывающего особенности характера, темперамента и потребностей ребенка. Регулярные беседы, внимание к интересам и хобби могут значительно улучшить эмоциональную связь, что будет способствовать развитию у ребенка уверенности в собственных силах и стремлении к самореализации.

Ключевым направлением в оптимизации взаимодействия является обучение родителей навыкам эффективного общения. Регулярные тренинги и семинары, посвященные эффективным коммуникациям, помогут развить навыки взаимодействия и разрешения конфликтов.Такие мероприятия могут не только помочь родителям осознать важность их роли, но и научить практическим методам организации взаимодействия с детьми.Участие в акциях, спортивных состязаниях дает возможность родителям и детям совместно достигать результатов, что помогает укрепить связи внутри семьи и умение работать в команде.

Кроме того, важно развивать программы поддержки семей, которые помогут родителям справляться с трудностями, возникающими в процессе воспитания. Это может включать в себя как психологическую помощь, так и практические советы по организации семейного досуга, что способствует укреплению эмоциональных связей между родителями и детьми.

Современные средства коммуникации способны не только упростить взаимодействие, но и открывают новые возможности для обучения. Однако необходимо устанавливать баланс между физическим общением и виртуальным. Чрезмерное увлечение телефонами и компьютерами может привести к изоляции и снижению качества общения в семье, что негативно скажется на эмоциональном состоянии ребенка. Создание ощущения стабильности и уверенности является непременным условием для формирования здоровой личности. Основные принципы, такие как любовь, поддержка и понимание, должны быть на ведущих позициях в воспитательном процессе. Формирование таких ценностей, как честность, доброта и уважение, является неотъемлемой частью комплекса, который поможет ребенку стать полноценным членом общества.

Социальная ответственность общества за воспитание детей не может быть недооценена. Общество, в котором живет ребенок, формирует его представления о мире, о том, что такое хорошо и что такое плохо. Поэтому важно, чтобы общественные институты поддерживали семьи.

Только совместными усилиями можно создать условия для воспитания здоровой личности, способной к успешной социализации и активному участию в жизни общества.

Таким образом, оптимизация взаимодействия родителей с ребенком — это сложный, но необходимый процесс, который требует постоянного внимания, усилий и готовности к изменениям. Это путь, который, в конечном итоге, приведет к воспитанию здоровых, гармоничных личностей, способных к активной и социальной жизни в будущем. Ответственность за это ложится на плечи взрослых, и от их действий зависит не только настоящее их детей, но и будущее общества в целом.

Список используемых источников

1. Иванова, Т.А. Взаимодействие родителей и детей в процессе воспитания: теоретические основы и практические рекомендации // Современная педагогика. – 2020. – № 2. – С. 15–23.

2. Петренко, С.Л. Роль родительской любви в формировании здоровой личности ребенка // Воспитание и образование. – 2019. – № 4. – С. 32–40.

3. Сидорова, Е.В. Психологические аспекты взаимодействия родителей с детьми в дошкольном возрасте // Психология и педагоги. – 2021. – № 3. – С. 28–35.

4. Тихомирова, Н.И. Эмоциональное развитие детей и влияние семейного общения на него // Психологический журнал. – 2018. – № 5. – С. 45–52.

Свистунова М.А.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ВОЗДУШНО- КОНТРАСТНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Работая в детском саду, я поняла, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями? Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Тема: Роль закаливания в укреплении здоровья детей. Закаливание - прекрасное и доступное средство для укрепления здоровья детей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке – систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

ВСЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ.

К общим относятся - соблюдение правил режима дня, рациональное питание, занятия физкультурой…

К специальным закаливающим процедурам относятся- закаливание воздухом (воздушные ванны), закаливание солнцем (солнечные ванны) и закаливание водой (водные процедуры).

Для того чтобы с наибольшей эффективностью, использовать природные факторы для оздоровления, необходимо придерживаться определенных принципов.

Принципы закаливания.

Основной принцип закаливания- постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.

Регулярность (непрерывность)-нужно систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие, но частые, раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.

Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.

Адекватность (соответствие) дозировки закаливающих факторов. Многофакторность- использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.

Прерывистость - если применять несколько закаливающих воздействий в течение дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.

Комбинирование общего и местного закаливания (закаливанию подвергают как части организма, так и все тело.

Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должной закаленности, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.

В систему общих закаливающих процедур в работе с детьми входят следующие физкультурно-оздоровительные мероприятия:

1.Соблюдение правил режима дня.

2.Рациональное питание.

3.сквозное проветривание

4.утренняя гимнастика в проветренном помещении.

5.дыхательная гимнастика.

6.оздоровительная гимнастика после сна.

7.физкультурные занятия.

Закаливающие процедуры с детьми:

• Облегченная одежда в помещении
• Одежда, соответствующая временам года
• Соблюдение температурного режима с детьми
• Воздушные ванны
• Утренняя гимнастика
• Гимнастика после дневного сна
• Дыхательные упражнения
• Хождение босиком
• Обтирание водой, обмывание ног водой
• Солнечные ванны
• Воздушные ванны

В комплекс гимнастики после дневного сна, мы проводим в форме воздушного контрастно закаливания по системе Юрия Филипповича Змановского с включением инновационных здоровье сберегательных технологий.

Разница температуры в двух помещениях, составляет в начале:

В "теплом" 21-24°С, а в "холодном" на 3-5°С ниже;

При контрастном воздушном закаливании неукоснительно соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодного воздействия: с минимального контраста температур в 3-4°С в начале проведения процедур, до разницы:13-15С для детей 3-4 лет ,15-20°С для детей 5-7 лет спустя 2-3 месяца.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

Цели гимнастики после сна:

-подъём мышечного тонуса, улучшение настроения;

-профилактика простудных заболеваний;

-укрепление дыхательного аппарата;

-предотвращение развития проблем с осанкой, плоскостопия;

-воспитание привычки разминать тело после пробуждения

Условия проведения:

1.Сюжет (по времени года или о животных)

2.Музыкальность (спокойная расслабляющая музыка-релаксация, звуки природы).

3.Эмоциональность педагога и детей.

4.Оборудование: наглядность (картинки), мягкие игрушки, различные коврики, маленькие резиновые мячи с шипами, камушки, палочки, сосновые шишки.

5.Целесообразно использовать музыкальное и речевое сопровождение.

Комплексы меняются посезонно.

Главное правило – организация ребенка после сна требует постепенного пробуждения и подготовке к активной деятельности, «поднимать» детей нужно осторожно, постепенно. Проводится в течение 10-15 минут.

Примерная структура проведения воздушно – контрастного закаливания после дневного сна:

1. УПРАЖНЕНИЯ В КРОВАТИ. Комплекс упражнений для разминки в постели с **элементами дыхательной гимнастики, упражнения стретчинга, хатха-йоги**, для медленной активизации биоритмов ребенка.

2. УПРАЖНЕНИЯ У КРОВАТИ. После гимнастики в постели дети выполняют профилактические упражнения у кроватки, направленные на укрепления мышц стопы и координацию в пространстве.

3. ПЕРЕХОД В ПОМЕЩЕНИЕ С НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ. Отправляясь в проветренное групповое помещение, дети проходят по ребристому мостику с влажным тканевым покрытием, осуществляя воздействие температур на биоактивные точки стоп.

4. Для эффективной активизации детей к динамичным упражнения в помещении с низкой температурой мы используем элементы технологии “СА-ФИ-ДАНСЕ”. Упражнения игрогимнастики - служат основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, акробатические, направленные на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

5. Ходьба по «тропе здоровья», коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия. Коррегирующая гимнастика — это вид лечебной гимнастики, специальные упражнения для устранения нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, параллельно происходит тренировка функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

6. Возвращение в спальное помещение через коридор «Лучики радости»

7. Выполнение игрового массажа активных точек стопы. Обтирание влажной рукавичкой рук и ног. Дети с щадящим режимом закаливания проводят массаж сухой руковичкой.

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы: 1) здоровые, ранее закаливаемые;

2) здоровые, впервые приступающие к закаливающим мероприятиям, и дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

3) с хроническими заболеваниями и вернувшиеся в дошкольное учреждение после длительных заболеваний.

Закалённость – это способность переносить жару и холод, физические и эмоциональные нагрузки, голод и жажду без вреда для себя.

Закалённый организм более устойчив к воздействиям извне, будь то физическое или психическое, эмоциональное воздействие.

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

Список используемых источников

1. Агаджанова, С.Н. Закаливание организма дошкольника. Советы врача. Информационно-деловое оснащение ДОУ. – СПб.: Детство-Пресс, 2011;
2. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с. – (Библиотека руководителя ДОУ);
3. Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).

Сигаева Н.В.

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель сотрудников нашего детского сада.

Наш детский сад работает над этой проблемой несколько лет. Из года в год мы организуем оздоровительные мероприятия, которые постоянно совершенствуем.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкуль-

турно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год:

1. Утренняя гимнастика /ежедневно в течении года/
2. Гимнастика после сна /ежедневно в течении года/
3. Дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/
4. Точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/
5. Воздушные ванны /перед сном, после сна/
6. Физкультурные занятия /3 раза в неделю/
7. Проветривание ванны /перед, после сна/
8. Пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/
9. Полоскание горла /ежедневно/. Травами /1 раз в квартал по 10 дней/
10. Витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно
11. Профилактические прививки
12. Закаливание солнцем, водой /в летний период/
13. Профилактика плоскостопия /ежедневно/
14. Профилактика осанки детей /ежедневно/
15. Физкультминутки /ежедневно/
16. Подвижные игры /ежедневно/
17. Прогулки /в теплое время года/
18. Проводить работу с родителя по профилактике оздоровительных мероприятий в течении года

Уровень социализации личности дошкольника во многом зависит от полноценного физического воспитания. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок конца 20 – начала 21 веков сталкивается с тремя основными пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием, гиподинамией.

Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется создание здоровье сохраняющей среды в условиях детского сада.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДОУ созданы следующие условия:

- мини спортивные залы в обоих зданиях оснащенные спортивными комплексами и спортивным инвентарем;
- разрабатывается спортивная площадка для подвижных и спортивных игр;
- имеется музыкальный зал;
- существует кабинет медицинского работника.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой.

Одним из важных условий формирования здорового образа жизни является правильная организация предметно – развивающей среды. Так как в детском саду нет физкультурного зала, в группах организованы физкультурные уголки, центры двигательной активности. В них есть все необходимое физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, физкультурное оборудование для гимнастики после сна, оборудования для индивидуальной профилактической работы с детьми. Весь необходимый набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание педагоги уделяют размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь группы, дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Всегда стараемся дополнить имеющееся оборудование нестандартным, которое изготовляется своими руками совместно с родителями: дорожки разной ширины, шнуры и дуги для подлезания, дорожка – «следы», тренажеры для профилактики плоскостопия, «Тропа здоровья» на участке и др. В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

Гибкое выполнение режима дня, соблюдение индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку позволило нам разработать модель оздоровления детей в ДОУ, представляющую

фундамент для организации физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса в режиме здоровьесбережения.

Список используемых источников

1. https://www.mbdou50.ru/puti-sovershenstvovaniya-fizkulturno-ozdorovitelnoy-rabotyi-v-dou.html
2. Алямовская, В.Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»
3. «Дошкольная педагогика № 3 , №5 2007 г.;
4. «Дошкольное воспитание « № 4 2007 г.
5. https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/11/28/kopiya_organizatsiya_fizkulturno-ozdorovitelnoy_raboty_v_dou.doc

Субботина Н.В.,
Сулейманова Н.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Здоровье — это драгоценность, ради которой стоит
не только не жалеть времени,
сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать
ради него частицей самой жизни
Мишель Монтень

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающем биологические характеристики ребенка, социально - экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам материнства и детства.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но, с другой стороны, все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

Задачи:

Оздоровительные:

– охрана и укрепление здоровья детей;

– закаливание;

– развитие движений.

Воспитательные:

– формирование нравственно-физических навыков;

– формирование потребности в физическом совершенстве.

Образовательные:

– формирование двигательных умений и навыков;

– развитие физических качеств;

– получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

– охрана и укрепление здоровья

– закаливание;

– развитие движений.

– совершенствование двигательных способностей и физических качеств

Одной из главных задач физического воспитания считает оздоровление ребенка:

– формирование правильной осанки;

– своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;

– формирование изгибов позвоночника;

– развитие сводов стопы;

– развитие гармоничного телосложения.

Принципы:

- Принцип доступности и индивидуальности – предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

- Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

- Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

- Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься.

Важно обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

Особое значение в деятельности педагогов по созданию здоровьесберегающего пространства придается подбору здоровьесохраняющих технологий для организации образовательной деятельности с дошкольниками.

Выделяют три группы технологий:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья: (ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая.

- Технологии обучения здоровому образу жизни: (проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж)

- Коррекционные технологии: (технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика).

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Эффективность инновационной работы отслеживается по состоянию здоровья детей. В связи с этим необходимо проводить мониторинг развития, где используются следующие показатели:

– уровень физического развития (соответствие весо-ростовых показателей биологическому возрасту)

– уровень физической подготовленности (соответствие развития физических качеств возрастным нормативам)

– оценка функционально состояния основных систем организма

– уровень психического развития (комплекс показателей, обеспечивающих гармонию психического и физического развития).

Результаты этих показателей заносятся паспорт здоровья ребенка. Схема обследования детей состоит:

– медицинских показателей (диагноз при поступлении в детский сад, группа здоровья, анализ заболеваемости)

– данных физического развития (весо-ростовые показатели, пропорциональность развития, соматический тип ребенка)

- данных физической подготовленности (скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, быстрота, равновесие)

– данных состояния основных систем организма (реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку, состояние сердечно-сосудистой системы, возможности дыхательной системы, состояние нервной системы, опорно-двигательного аппарата, лор-органов, стоматологические заболевания

– данные психического развития (соответствие уровню возрастного развития мышления (сформированность наглядно-образного мышления, наличие элементов словесно-логического мышления),

речь, внимание (устойчивость, объем), память (объем, прочность), воображение, эмоционально-волевая сфера (тревожность, гиперактивность, гипоактивность и др.), общительность)

– данные об образе жизни (состояние семьи, познавательная, двигательная активность, уровень самостоятельности, склонности и увлечения).

Цель диагностики:

- Изучить особенности культуры здоровья детей дошкольного возраста в связи с особенностями личностно-социального развития.

- Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

- Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, особенности их знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди».

- Изучить особенности компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать: задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи разумного поведения в непредвиденных ситуациях; задачи оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

- Изучить особенности личностно-социального развития ребенка в связи с культурой здоровья.

Педагоги должны применять в своей работе все методы в системе и помнить, что инновационный подход к использованию в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий в ДОУ, делает образовательно-воспитательный процесс разнообразным, интересным и эффективным, а также способствует снижению количества детей, имеющих отклонения в здоровье.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативной всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная отличительная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса. Это определяет последовательное формирование в ДОО здоровьесберегающего образовательного пространства, в котором все педагоги, специалисты, воспитанники, их родители согласо-

ванно решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье, и принимают на себя солидарную ответственность за результаты.

Список используемых источников

1. Ефименко, Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» М. «Просвещение» 2005.

2. Кудрявцев, В.Т., Егоров, Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.: Линка-Пресс, 2000.

Ткаченко Т.В.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поэтому одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Важным направлением здоровьесберегающей деятельности учителя, является работа по формированию здорового образа жизни обучающихся, как в рамках содержания предметной области, так и во внеклассной воспитательной работе. Семья может и должна стать объектом влияния школы, реализующей здоровьесберегающее образование, основанном на взаимодействии, использовании воспитательного потенциала самой семьи. При этом посредником между семьей и школой становится ребенок.

Работа с семьей ведется по следующим направлениям:

1. Привлечение родителей к обучению детей здоровому образу жизни (проведение тематических родительских собраний и конференций, в том числе и с приглашением специалистов; индивидуаль-

ные беседы, приглашения на открытые уроки и классные часы, инструктажи по организации закаливания в семье и т.д.).

2. Привлечение родителей к проведению мониторинга состояния здоровья детей.

3. Приучение школьников (сначала с помощью родителей, а затем – самостоятельно) к самонаблюдениям и самоконтролю за своим здоровьем.

4. Участие в конкурсах и выставках (поделок, стихотворений, плакатов «Будь независимым, скажи наркотикам: «НЕТ», «Разговор о правильном питании»).

5. Организация досуга учащихся и собственного (дни здоровья, соревнования).

Главное в формировании здорового образа жизни, это не слова и теория, а практический результат. Поэтому повышение уровня культуры здоровья учащихся и их родителей заключается в том, чтобы развить у них такие практические умения, как:

1) пользование измерительными приборами (ростомер, весы, тонометр и т.д.);

2) сравнение полученных показаний с нормативными показателями;

3) составление рационального режима дня;

4) организация правильного питания;

5) выполнение в семье утренней зарядки и комплексов упражнений для коррекции осанки, зрения и т.д.;

6) проведение профилактических мероприятий в осеннее - зимний период (витаминизация пищи, закаливание).

В условиях образовательного учреждения неоправданно формализуется процесс оздоровления детей (взрослый является активным по отношению к здоровью ребёнка), а активность, инициатива ребёнка по отношению к своему собственному здоровью практически остаётся невостребованной, хотя знания о ЗОЖ формируются. Поэтому очень важно предоставить ребёнку возможность практики самостоятельных действий, в том числе и для сохранения своего собственного здоровья.

Но основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, – это регулярная экспресс-диагностика состояния обучающихся и отслеживание основных па-

раметров развития организма в динамике (начало – конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Любой выбор, любой труд классного руководителя, который будет способствовать улучшению здоровья детей, бесценен. Это необычайно благодарная роль. Сохранение и укрепление здоровья детей зависит не только от родителей, но и от учителей, ведь большую часть времени обучающиеся проводят в школе.

Выделяют несколько самых важных компонентов здорового образа жизни. Ими являются:

Ежедневная двигательная активность учащихся

Рациональное питание

Соблюдение правил личной гигиены

Соблюдение рационального режима суток

Отказ от вредных привычек

Безопасное поведение на улице

Профилактические упражнения.

Беседы, которые проводятся с детьми, включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека. Занятия строятся так, что ученики не только получают знания о том, от чего зависит наше здоровье, но и приобретают практические навыки.

Отдельное внимание в классе отводится гигиене – все обучающиеся имеют сменную обувь, перед едой моют руки. Классы, в которых занимаются обучающиеся, имеют оптимальную температуру.

Один раз в месяц проводятся классные часы, на которых рассматриваются темы здоровьесбережения, эстетического и нравственного воспитания, вопросы пропаганды здорового образа жизни.

В течение учебного года проводится целенаправленная работа с обучающимися по формированию здорового образа жизни и повторение правил безопасного поведения на улице, в школе и дома, проводятся инструктажи по технике безопасности, профилактике гриппа и простудных заболеваний.

С этой целью, для бесед с детьми, приглашаются медицинские работники, представители ПДН и железнодорожной станции «Себряково», родители.

Каждый месяц проводится генеральная уборка класса. Все обучающиеся класса обеспечены в период их пребывания в школе горячим питанием.

Работа по формированию ЗОЖ в классе всегда проводится в тесном сотрудничестве с родителями, так как основа воспитания культуры здорового образа жизни закладывается в семье. Для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у школьников необходима совместная работа педагогов и родителей. Работа с родителями строится по двум направлениям: просвещение самих родителей и активизация родительской помощи в проведении мероприятий с детьми.

Основная воспитательно-разъяснительная работа ведется в первую очередь с родителями обучающихся – от них зависит, при каком состоянии здоровья ребенок начнет обучение в школе.

Очень важен режим дня детей не только в школе, но и дома. Формирование правильных представлений о здоровом образе жизни должно начинаться именно с режима дня, который наиболее благоприятствует сохранению здоровья с раннего возраста и культуре самоорганизации. С этой целью посещаются все семьи и выявляются условия, в которых воспитываются дети.

Чтобы сохранить здоровье детей необходимо сотрудничество с родителями.

Проводятся такие родительские собрания: «Режим дня в жизни школьника», «Эмоциональное состояние взрослого и ребенка. Что стоит за ним», «Причины и последствия детской агрессии».

На собраниях выдаются памятки, проводятся анкетирования, консультации: какие упражнения необходимо выполнять, чтобы снять зрительное утомление, как правильно питаться, как исправить осанку, знакомила родителей с памятками по профилактике гриппа, простудных заболеваний, по профилактике дорожного травматизма.

Формирование здорового образа жизни – проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо понимание роли личностных качеств школьника в сознательном и волевом стремлении к сохранению и укреплению здоровья.

В школе ежегодно проводится месячник здорового образа жизни. Дети участвуют в Днях здоровья, спартакиадах, сдают нормы

ГТО. Все ученики класса посещают спортивные секции, кружок «Туристический», в рамках которого проводятся походы «одного дна» на природу, с педагогом и родителями. Ученики класса активные участники этих мероприятий.

Таким образом, успешная работы по сохранению и укреплению здоровья, по формированию здорового образа жизни даёт положительный результат – обучающиеся реже болеют, меньше пропускают занятия, хорошо работают на уроках. Поэтому необходимо продолжать работу с обучающимися и родителями по формированию здорового образа жизни.

Список используемых источников

1. Боровская, Э.Н. Здоровьесбережение школьника. М.: Эксмо, 2015. – С.21-23.

2. Коростылев, Н.Б. Воспитание здорового школьника. М.: Просвещение, 2016.- С.59-63.

3. Петлякова, Э.С. Уроки здоровья в школе: стандарты второго поколения.-Феникс, 2014.- С.200-221.

4. Смирнов, Н.К. Здоровье и безопасность современного школьника. Здоровьесберегающие технологии.-М.:АПКиПРО, 2012. -285с.

Фофилова А. Е.

БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ КАК ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА, ФОРМИРОВАНИЕ МИРА УВЛЕЧЕНИЙ, ПУТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правильная организация досуга — это сочетание отдыха с различными просветительными и воспитательными задачами, а также многообразие форм и методов организации.

Правильно организованный досуг способствует восстановлению и поддержанию здоровья, удовлетворению различных духовных потребностей.

Бальные танцы — это официальный парный спорт, который признан Международным олимпийским комитетом, правда, о его появлении на Олимпиаде речи пока не идет.

История бальных танцев началась в Средневековье. Первые светские балы проводили во Франции и Италии, а со временем мода на них захватила всю Европу. В XX веке бальные танцы отошли от связи только с аристократическим обществом — они стали доступны разным слоям населения.

Танцевальный спорт сегодня представлен программой спортивных бальных танцев, в которую входят не более 10 различных танцев.

Латиноамериканская программа (Latin) включает в себя:

- ча-ча-ча;
- румба;
- самба;
- джайв;
- пасодобль.

Европейская программа (Standard или Ballroom) представлена следующими направлениями:

- медленный вальс;
- квикстеп;
- венский вальс;
- медленный фокстрот;
- танго.

Заниматься танцами могут танцоры любого возраста.

В связи с этим разработаны и используются две системы квалификации — по уровню подготовки и по возрасту.

По возрастам различают следующие группы:

- дети 1 (до 9 лет) и дети 2 (от 10 до 11);
- юниоры 1 (12-13 лет) и юниоры 2 (14-15);
- молодежь 1 (16-18) и молодежь 2 (19-20);
- взрослые (19+); сеньоры 1 (от 30-35),
- сеньоры 2 (40-45),
- сеньоры 3 (50-55),
- гранд сеньоры (60-65).

Упражнения будут способствовать формированию правильной осанки, что приведет к красивой походке ребёнка, прямой спине и

развитию природной грации. Также техники балета будут полезны для профилактики сколиоза, проблема появления которого является актуальной в настоящее время.

Благодаря танцам ребёнок освобождается от так называемых мышечных зажимов, которые прежде могли доставлять дискомфорт. Развивается подвижность, пластичность и гибкость тела, что оказывает общее оздоровительное воздействие на детский организм. Танцы способствуют улучшению работы органов дыхания, развитию координации движения и умению владеть собственным телом.

Ребёнок, который занимается бальными танцами, обладает подтянутой фигурой, лучшей координацией движений. Также важным плюсом является то, что хореографические занятия стимулируют интеллектуальную деятельность.

Благодаря балету преобразуется внешняя красота ребёнка — этому способствует плавность движений, аккуратность, чувство ритма и способность наслаждаться музыкой.

Как связаны между собой психология детей и бальные танцы? Досуг ребёнка, дело, которым он занимается с удовольствием, оказывает самое благотворное влияние на его психику. В танцевальных коллективах дети учатся общаться, проживают ситуации здоровой конкуренции, где могут проигрывать и приобретают опыт правильного отношения к неудачам. Дети проходят через этапы сравнения себя с другими, учатся преодолевать трудности, стремиться к победе и оценивать свои способности. Наряду с этим, занятия танцами снимают эмоциональное напряжение, которому дети подвластны так же, как и взрослые. Занятия бальными танцами развивают эстетическую сторону характера ребёнка, учат наслаждаться прекрасным и ценить его. Во время танцевальных упражнений психология детей поддается коррекции: ребёнок преодолевает стадии стеснения, нерешительности и получает возможность избавиться от различных комплексов, становится раскрепощенным, уверенным в себе и общительным.

Список используемых источников

1. Орлова, С. В., Салимгареева, Е. Г. Теория и методика танцевального спорта. Учебно – методическое пособие для самостоятельной работы студентов. Иркутск, 2011. – 94 с.

2. Шевченко, Е.П. Методика преподавания бального танца. Учебно-методические пособие. – Саратов, 2016 – 53 с.

Фурсова О.В.,
Фурсова Е.А.

ОПТИМИЗАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЁНКОМ-ИНВАЛИДОМ ПО ЗРЕНИЮ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Трудно передать словами горе и отчаяние родителей, у которых родился слепой или слабовидящий ребенок. Каково будущее этого ребенка, и смогут ли родители вырастить его? Семья, как известно, является для ребенка наименее ограничивающим, наиболее мягким социальным окружением. Ситуация, когда в семье есть ребенок с особенностями развития, может привести к созданию более жесткого окружения, необходимого членам семьи для выполнения своих функций.

Наиболее важная вещь, которую родители должны знать о своем слепом или слабовидящем ребенке, заключается в том, что в первую очередь он - ребенок. У него те же желания и потребности, что и у всех детей. И на первое место должны быть поставлены потребности детства, а не слепоты. В связи с этим важнейшее значение придается общению родителей со своим ребенком, обогащению его знаниями о жизни окружающего мира и, прежде всего, своей семьи.

Цель и **задача родителей** - обучить ребенка жить самостоятельно, уметь преодолевать трудности так, чтобы они не превратились в драму, заслоняющую саму жизнь.

Одна из причин низкой эффективности учебного процесса — пассивность, отсутствие самостоятельности у ребенка с нарушением зрения в освоении окружающего мира. Часто такая позиция ребенка является результатом неправильного отношения к ребенку в семье и в школе. Чрезмерное сочувствие, опека, создание щадящего режима, ограничение деятельности таких детей приводят их к неверию в свои силы, осознанию себя инвалидом, отсутствию интереса и активности к познанию, без чего успешное обучение невозможно.

Часто у детей с нарушением зрения наблюдается низкий уровень физического развития. Следует отметить, что нарушение осанки у слепых и слабовидящих школьников составляет 59%, тогда как у детей с нормальным зрением — 18%. Значительно больше у первых и число простудных заболеваний.

Исследования врачей и физиологов давно доказали, что общее развитие детей и подростков, правильное функционирование у них всех систем и органов происходит лишь при достаточном количестве движений.

Те школьники, в режиме которых большое место занимает физическое развитие, обладают более высоким умственным развитием, сопротивляемостью к утомлению и простудным заболеваниям, высокой работоспособностью, что не может не сказаться на повышении эффективности учебного процесса.

Еще одной из причин снижения успешности учебного процесса является низкий уровень развития мышления у слепых и слабовидящих школьников.

Исследования педагогов и психологов доказали, что низкий уровень развития мышления таких детей чаще всего не зависит от дефекта зрения. Это результат педагогической запущенности, неправильной организации процессов обучения и воспитания. А мышление как один из познавательных процессов школьников играет важнейшую роль в успешном овладении учащимися школьными знаниями.

Существует зависимость уровня развития мышления и речи от развития мелкой моторики рук, поэтому пусть ваш ребенок чаще лепит из глины и пластилина, вырезает из бумаги, закрашивает фигуры, делает поделки и т. д.

В познании окружающего мира человек пользуется не только своим чувственным опытом, но и словом. При нарушении зрения деятельность самого механизма речи не изменяется. Но слепота и слабовидение затрудняют подражание и наблюдение за движением речевых органов собеседника, из-за чего часто страдает произношение. Кроме того, речевое развитие ребенка характеризуется и его словарем, а у детей с дефектами зрения довольно часто нарушается отнесенность слова к определенному предмету, достаточно беден словарный запас и наблюдается отставание в понимании значений слов. Все это затрудняет овладение детьми с дефектами зрения школьными

знаниями. Поэтому здесь нужна интенсивная совместная работа по развитию речи логопеда, педагогов и родителей.

Дефект зрения при отсутствии правильного руководства ведет к ограниченному, неполному, отрывочному восприятию, что выражается в бедности, неточности представлений о предметах и явлениях окружающей действительности. А это в значительной мере осложняет процесс обучения. Для того чтобы ребенок правильно и адекватно воспринимал окружающий мир, нужно больше использовать наглядные и технические средства. Исследования доказали положительное влияние наглядности при ее правильном использовании на речевое, интеллектуальное развитие слепых и слабовидящих детей.

Еще одной из причин недостаточной эффективности учебного процесса является низкий уровень развития памяти.

Для слепых и слабовидящих детей память имеет особенно важное значение, так как большое количество информации им приходится хранить в памяти. Дети с нормальным зрением могут довольно легко восполнить недостающие или исчезнувшие из памяти образы и представления, что сделать детям с дефектом зрения намного сложнее.

Поэтому для повышения эффективности процесса обучения необходимо интенсивно вести работу над развитием памяти.

Подводя итог сказанному выше, можно сформулировать общие рекомендации для родителей:

1. Относитесь к ребенку как к равному, поощряйте его самостоятельность, формируйте у него активную жизненную позицию, веру в себя и свои силы.

2. Поощряйте и стимулируйте двигательную активность вашего ребенка, приучайте его к обязательному выполнению утренней гимнастики, физических упражнений. Обязательно посоветуйтесь с врачом о возможной физической нагрузке вашего ребенка, совместно определите характер и объем упражнений, исходя из особенностей патологии зрения.

3. Используйте различные упражнения для развития мышления вашего ребенка. Вот некоторые из них.

При работе с текстом, для облегчения его понимания, осмысления и последующего запоминания, ребенок должен освоить смысловое деление текста на части и озаглавливание частей.

После прочтения (прослушивания) текста обязательно задайте ребенку вопросы на проверку правильности его восприятия, а также вопросы, требующие проявления собственного отношения к прочитанному. Больше включайте таких вопросов: «Почему?», «Зачем?», «Как ты думаешь?». Играйте с ребенком в игру «Кто лишний?». Такая игра ведет к активному развитию мышления и логики. Например: кто лишний — автобус, автомобиль, грузовик, трамвай? Почему?

Чаще задавайте вашему ребенку загадки, придумывайте новые вместе с ним.

Поиграйте: «Обозначь одним словом». Например, «Стул, стол, шкаф, кровать — это...». И наоборот, «Подбери слова к данному определению». Например, «Хвойные деревья — ...».

Возьмите за правило: никогда не давать ребенку готовые знания, лучше помочь ему «открыть» их самому.

4. Развивайте речь вашего ребенка.

Вводите в словарь ребенка новые слова, выражения с пояснением их значения и (по возможности) на основе наблюдения. Уточняйте представления вашего ребенка о том или ином предмете и явлении.

Поощряйте ребенка составлять рассказы, делиться своими впечатлениями, пересказывать тексты.

5. Используйте «золотое» правило Я.А. Коменского: «Все, что только можно, представить ребенку наглядно».

Шире используйте рисунки, макеты, диафильмы, совершайте мини-экскурсии с вашим ребенком, при этом обязательно стимулируйте его активность на ознакомление с предметами, восполняйте недостаток зрительной информации с помощью осязания, слуха, обоняния.

6. Для облегчения запоминания материала необходима установка на запоминание, чтобы у ребенка было желание запомнить. Смысловая работа над материалом также способствует более прочному сохранению его в памяти. Например, такая работа над грамматическим правилом, как разбивка его на составные части, составление опорной схемы, значительно облегчает его запоминание и воспроизведение в дальнейшем.

Должна быть установка на время, в течение которого должен храниться в памяти этот материал, так как результаты исследований

показали, что в зависимости от того, на какой срок ребенок ставил установку на запоминание, данный материал и хранился в его памяти.

У детей еще достаточно слабо развит самоконтроль, они не понимают, усвоили материал или нет. Для преодоления этой особенности необходимо объяснить детям, что, «если хочешь себя проверить, — расскажи текст, правило себе, бабушке или маме, не заглядывая в книгу. В крайнем случае — загляни в книгу еще раз и затем вновь попытайся его пересказать». Нарисуйте на листе бумаги различные фигуры в произвольном порядке, дайте посмотреть вашему ребенку на них в течение 10 с, после чего предложите ему полностью восстановить увиденное. Такое упражнение ведет к развитию зрительной памяти. Никакие заботы не должны мешать полноценному общению с детьми в семье. Лишенные родительского участия, дети иногда ведут себя плохо с одной лишь целью — привлечь к себе внимание отца или матери. Чем лучше родители будут знать и понимать своего ребенка, тем меньше проблем будет с ним в дальнейшем. Папа и мама должны научиться слушать своего ребенка, разговаривать с ним на равных и относиться к его словам и заботам всерьез. Так можно завоевать его доверие и добиться взаимопонимания.

Список используемых источников

1. Мастюкова, Е. М., Московкина, А.Г. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии. Учебное пособие для ВУЗов-Москва: ГИЦ ВЛАДОС, 2004.- 403 с.

2. Организация коррекционных занятий в специальных (коррекционных) школах-интернатах III-IV видов: учебно-методическое пособие /Тимофеева Т.Б.- Ростов на Дону: Феникс, 2010.-317 с.

РАЗДЕЛ 3.

ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Батурина Т.И.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебная деятельность связана с обучением и развитием обучающегося (ребёнок/подросток/взрослый). Задачей в учебной деятельности является становление достижений в обучении. Такие достижения можно считать успешными в том случае, если ученик/студент владеет материалом и нужными навыками, умеет творчески подходить к освоению знаний, проявляет интерес к предмету, а также может и знает, где он может применять полученные знания в жизни. Таким образом, учебная деятельность оказывается не просто направленной на изучение определенного количества материала, она создает основу для дальнейшего развития личности и её формирования в обществе.

Особое внимание определению факторов и условий успешной учебной деятельности уделяли авторы и последователи культурно-исторической теории. В первую очередь, главное влияние оказал Л.С. Выготский введением понятия «зона ближайшего развития» (ЗБР). Эта тема вызывает большой интерес и активно применяется в практической деятельности и сейчас. Вместе с темой ЗБР и интересу к ситуациям столкновения с учебной трудностью Л.С. Выготский также напоминал о том, что есть граница ЗБР, выход за которую может быть для человека не только не полезным, но и вредным. У Л.С. Выготского говорилось о том, что если ребёнок делает только то, что уже умеет, то это не приводит его к развитию, а если делает то, что ему ещё недоступно, то это приносит потенциальный вред. Зарецкий В.К. уточнил этот момент тем, что, выполняя только то, что недоступно на протяжении длительного времени, то это воздействует

негативно на психологическое здоровье человека и может привести к психологической травме.

Исследуя успешность в обучении, Т. Ю. Курпатова в своей статье отмечает важность в отсутствии страха у обучающихся. Академически успешными становятся те обучающиеся, которые не боятся трудностей в обучении, поскольку не боятся потерпеть неудачи в решении учебной задачи. Обучающиеся, которые испытывают тревогу или сильно переживают за результат в решении учебной задачи оказываются неуспешными, поскольку учебная деятельность не доставляет им удовольствия, и они систематически испытывают стресс во время оценивания их работ.

Авторы рефлексивно-деятельностного подхода относят ситуацию ошибки или трудности к потенциально ресурсной, которая также может стать действительно ресурсной, если в нужном направлении будет помогать консультант (наставник или психолог). Л.Н. Выготский определил процесс преодоления учебных трудностей – опереться на данную трудность, оттолкнуться от неё и действовать дальше. Развитие в учебном процессе занимало важную роль в исследованиях Л.Ф. Обуховой, И.А. Корепановой, Н.Л. Белопольской, Е.Е. Кравцовой и также Г.А. Цукерман. Обобщая результаты данных авторов, замечается общая идея сочетания разных сфер или компонентов в рамках «зоны ближайшего развития», не только в когнитивной, но и личностной сфере. Пути, по которым может осуществляться учебная деятельность и приводить к качественным изменениям, в рефлексивно-деятельностном подходе называются векторами развития. Определение векторов развития может помочь в описании общего развития. Это зависит от того, что обучение полностью связывается с развитием: «один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии».

К обучению относятся векторы работы с трудностями по учебному предмету: переход от одного способа действия к другому. Первый способ приводит к ошибкам и трудностям, применение второго способа совместно с консультантом может привести к самостоятельному выполнению и не допущению ошибок. Здесь в первую очередь задействованы когнитивные изменения, которые происходят вместе со сменой способа или уже в последствии.

В личностной сфере уже происходят личностные изменения: появление уверенности в себе и в будущем успехе, исчезновение страха

трудностей и появление желания их преодолевать, ощущение безопасности, так как рядом всегда есть наставник. Данные личностные изменения можно отнести к таким областям: плоскость отношения к трудности, плоскость развития действовать в уме, плоскость развития рефлексии, плоскость развития субъектности и плоскость других изменений. Ключевым моментом изменяющим образ данных векторов является инициация субъектной позиции, в связи с чем человек становится и субъектом собственного развития. Субъектная позиция выражается поиском и разрешением внутренних трудностей, озвучиванием собственных идей и желаний, признанием этих желаний, а также и стремление действовать для расширения собственных возможностей. И понятно, что, если трудность расположена на личностном векторе, решение учебных ошибок приводит к динамике и в личностном развитии. Таким образом, подтверждаются слова Л.С. Выготского о том, что учебная деятельность – это первичное поле сотрудничества, в рамках которого определяются границы «зоны ближайшего развития».

Также для работы с трудностями в обучении рекомендуется сменить ориентацию с результата на процесс. Процесс обучения строится таким образом, чтобы учащийся испытывал удовлетворение от обучения. Таким образом, самооценка обучающегося не страдает от результатов в ходе учебной деятельности, она укрепляется. Формируются новые мотивационные компоненты в обучении, столь важные для эффективного обучения. В противоположном случае отношение к ошибке выступает препятствием в учебной деятельности. В теории поэтапного формирования умственных действий П. Я. Гальперина описано такое же отношение к ошибке со стороны ученика. Трудности воспринимаются негативными в том случае, когда у субъекта отсутствует понимание механизмов разрешения данной трудности.

Теория базовых психологических потребностей Э. Деси и Р. Райана, включённая в теорию самодетерминации, определяет три главных потребности человека, берущих свою основу из внутренней мотивации: аффилиация (соотнесение с другими), автономия и компетентность.

На основе данной теории можем сказать об учебной деятельности, в рамках которой должны быть условия для закрытия потребно-

сти соотносить себя с другими – брать пример, узнать о других людях и их успехах, автономии, которая позволит принимать личные решения и выбирать свой путь реализации, и конечно же закрытие потребности в применении своей компетентности.

И конечно же основной движущей силой любого успеха является мотивация достижения этого успеха. Мотивация достижения выступает предиктором успеваемости в школе и в вузе, а также успешности в работе.

Показателями, связанными и предсказывающими достижения в учебной и трудовой деятельности, являются увлечения и убеждения, когнитивные, эмоциональные и поведенческие реакции на неудачи, а также видение человеком собственных способностей.

Р. Штернберг считает, что мотивация «...имеет немаловажное значение для проявления интеллекта и достижения успеха. Человеку нужно захотеть добиться успеха».

Таким образом, факторы, способствующие успеху, во многом определяются личностными особенностями, но также не стоит забывать и про преподавательскую деятельность, которая способствуют созданию и развитию условий для достижения успеха. К таким условиям, создаваемым преподавателями, относятся самообучение, самопознание, поддержка и методическая помощь, использование психолого-педагогических методов для решения развивающих задач, а также продуктивное применение средств и форм педагогического сотрудничества. Поэтому, основной задачей стоит умение выявлять закономерности мышления, памяти, восприятия, которые будут способствовать совершенствованию деятельности студентов.

Из данного анализа работ можно перечислить следующие факторы и условия успешности учебной деятельности:

- Желание преодолевать трудности и ошибки, так как ситуация ошибки – ресурс для развития;
- Отсутствие страха потерпеть неудачу;
- Уверенность в себе;
- Мотивация на достижение успеха;
- Ощущение безопасности;
- Субъектная позиция в учебной деятельности;
- Ориентация на процесс, а не на результат, для получения удовлетворения от обучения;

- Ориентация на настоящее, а не на будущее или прошлое;
- Рефлексия, направленная на собственные эмоции, чувства и поведение;
- Объективное оценивание своих возможностей;
- Развитие потребности в компетентности и самостоятельности.

Перечислим некоторые психолого-педагогические условия, определяющие успешность учебной деятельности:

- **Развитие мотивации на познание**. Последовательное прохождение учащимися ряда уровней «выращивает» познавательную потребность до уровня интеллектуально-побуждающих мотивов и побуждает к достижению успеха.
- **Учёт индивидуально-психологических особенностей учащихся**. Дифференциация и индивидуализация обучения способствуют максимальному развитию творческого потенциала каждой личности и её потребности к самореализации.
- **Включение учащихся в самостоятельную познавательную деятельность**. Это помогает сформировать умения и навыки учебного труда, развить способность к управлению собой (саморегуляции, самоорганизации, самоконтролю собственной деятельности).
- **Создание ситуаций успеха**. Дифференцированный подход к определению содержания деятельности и характеру помощи учащимся при её осуществлении, а также словесные поощрения подбадривают ученика и вызывают у него уверенность в своих силах.

Железникова А.В.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Аннотация. *В данной статье будет рассматриваться термин выгорания, возникающий в сфере работы с людьми и особенности его проявления, анализ регулярного взаимодействия работников в организациях социальной сферы и причины возникновения данного синдрома. Также будут приведены рекомендации профилактического характера по борьбе с выгоранием.*

Ключевые слова: *синдром выгорания, работа, сотрудник, социальная сфера, методы профилактики, симптомы выгорания.*

Синдром выгорания специалиста – состояние эмоционального, физического, умственного истощения, оказывающее негативное влияние на работоспособность личности. Активное проявление данного вида синдрома характерно у сотрудников, деятельность которых связана с коммуникацией, а именно: педагогов разного уровня образовательных учреждений, медицинских, социальных и банковских работников, специалистов отдела продаж и т.д.

В настоящее время синдром выгорания специалистов трактуется как глобальный профессиональный кризис, связанный с внутренними и внешними факторами, среди которых в качестве наиболее важных выделяют:

1. Индивидуальные особенности человека (психологическое и физическое состояние, выносливость);
2. Межличностные взаимоотношения в коллективе, возникающие в процессе трудовой деятельности (отношение к коллективу руководителя, общий климат между сотрудниками);
3. Содержания, специфика и условия работы организации (объем работы, продолжительность рабочего дня, степень контакта с людьми, дефицит времени).

Таким образом, синдром выгорания работников обусловлена спецификой их профессиональной деятельности, зависит от многих внешних и внутренних факторов, а также от того, насколько эффективно в учреждении построена система профилактики данного негативного феномена.

Профессиональное выгорание у сотрудников проявляются поразному, в зависимости от окружающих их сред.Важной частью изучения проблемы этого синдрома являются симптомы определения. К таким относятся:

1. Пассивность, апатия, ощущение безнадежности и ненужности;
2. Пренебрежительное отношение к исполнению своих обязанностей;
3. Усиление агрессивности, повышенная раздражительность;
4. Мотивационное или физическое истощение;
5. Общее снижение работоспособности и т.д.

Тема профессионального и эмоционального выгорания имеет междисциплинарную природу, поэтому данный вопрос, в частности, актуален для наук, который стремятся изучить человека в желании предотвратить моральное истощение и помочь людям, подверженным эмоциональному выгоранию. На данный момент исследования несут незаконченный характер, что указывает на то, что данная тема недостаточно изучена и раскрыта. Профилактика эмоционального выгорания является значимой, поскольку используется для предотвращения развития синдрома, но и корректировки уже возникшего профессионального выгорания. Для этого существуют рекомендации для стабилизации эмоционального состояния, к которым относятся:

1. Систематический отдых, необходимый для гармонии и баланса между работой и досугом. Этот пункт является ведущим, ведь именно в тот момент, когда стирается граница, разделяющая дом и работу за счет высокой нагрузки и большого объема обязанностей, возложенных на сотрудника.
2. Физические упражнения. Этот метод помогает выходить лишней энергии, снижает перенапряжение и возвращает психическое равновесие, утраченное в процессе развития эмоционального выгорания. Главное выбрать интересующее направление и безопасный уровень активности, подходящий для человека.
3. Здоровый и полноценный сон. Сон считается хорошим, если после него человек встает без будильника, чувствует себя отдохнувшим и легко пробуждается.
4. Дыхательные упражнения, в процессе которых необходимо чередовать глубокие и короткие вдохи, чтобы понизить уровень стресса, замедлить реакции на стресс.
5. Важно уметь выработать навык говорить «нет» людям, чьи позиции вам не подходят. Люди, которые не умеют делегировать обязанности и считают, что только они могут сделать что-то качественно и хорошо, приходят к синдрому «выгорания» быстрее из-за сверхурочной работы и чрезмерной ответственности за качество работы.

Этот список не является исчерпывающим, его можно продолжить и дополнить.

Данный феномен многие исследователи считают необратимым. Вне зависимости от видов деятельности, которые выполняют работники социальных сфер, профессии данной системы «человек-

человек» предполагают высокую ответственность не только за психологическое и физическое здоровье отдельных групп населения, но и людей в целом. Важно понимать, что предотвратить профессиональное выгорание проще, чем бороться с его последствиями. Проблема требует внимания со стороны руководителей и менеджеров по персоналу. Система профилактики эмоционального выгорания должна быть внедрена на каждой организации.

Список используемых источников

1. Черная, Е.В. Психологигиена как фактор профилактики синдрома эмоционального выгорания у специалистов по социальной работе. Учебник для ВУЗов –ФГБОУ ВПО «СГУ».: 2015. – 171 с.
2. Казанбаев, Б.А. Роль профилактики синдрома эмоционального выгорания в обсепечении качества профессиональной деятельности современного специалиста. В сборнике: Всемирный день качества – 2023. Материалы IV Международной конференции. Саратов, 2023. – 137 с.
3. Скрипниченко, Л.С. Синдром профессионального выгорания: причины проявления и формы профилактики. В сборнике: Социокультурные проблемы современного человека. Под редакцией О.А. Шамшиковой, Ю.М. Перевозкиной, Н.Я. Большуновой. 2019. – 58 с.
4. Сафукова, Н.Н., Белозерова, Л.А. Проявление синдрома эмоционального выгорания у специалистов системы человек-человек с различным трудовым стажем. Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2013. № 4 (54).–423 с.
5. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Электронное издание / Красноярск, 2013. – 110 с.

Зайцева Н.В.

СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ СПОСОБНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В настоящее время система образования России придает огромное значение воспитанию личности и профессиональной подготовке специалиста. Большую роль в этом играет колледж и его социокультурная среда. Она является одним из факторов формирования личности и условием социализации молодых людей. Социокультурная среда в колледже стремительно меняется, образуя пространство для творчества студентов, формирования у них необходимых знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций, которые позволяют студентам быть конкурентоспособными на рынке труда.

Именно конкурентоспособность будущего специалиста становится основной задачей колледжа. А многочисленные компьютерные образовательные курсы, библиотеки и базы данных составляют более чем серьезную конкуренцию педагогам, придерживающимся традиционных докомпьютерных средств и методов обучения. Таким образом, проблема формирования и развития информационной компетентности современного педагога, обучение его навыкам работы с современными коммуникационными и информационными технологиями становится весьма актуальной на сегодняшний день. Студенты первого курса обладают различной подготовкой в работе с компьютером. Однако при этом как отмечают исследователи (например, О. А. Степенцева) при наличии навыков работы с компьютером и общем представлением работы с информационными технологиями обучающиеся в большинстве случаев не имеют фундаментальной подготовки в структуре информации, методах ее организации и распространения. В результате при необходимости использования будущими учителями разнообразных ресурсов интернета, им приходится затрачивать много времени на поиск и систематизацию необходимой информации. Особое значение при этом имеют такие факторы как неумение квалифицированно сформулировать запрос и найти оптимальный путь к востребованной информации. А также неумение оценивать полноту поиска и достоверность полученной информации.

Дополнительным осложнением является те факты, что нередко представленные в электронных ресурсах документы плохо структурированы, а сами обучающиеся без специального обучения основам информационной культуры не умеют их эффективно структурировать.

Решением подобной проблемы является создание готовых обучающих виртуальных сред, применяемых в той или иной мере всеми современными образовательными учреждениями. Основной целью подготовки студентов колледжа должно являться развитие информационной компетентности будущих учителей младших классов и подготовка их к практическому применению современных технических и аудиовизуальных средств обучения в учебном процессе.

Информационная компетентность становится неотъемлемой частью образовательного процесса только тогда, когда различные учебные дисциплины в структуре учебного плана предъявляют к обучающемуся требования к работе с информационными ресурсами.

Формирование ИКТ-компетентности будущих учителей начинается на первом курсе при изучении дисциплины Информатика и предполагает формирование практических умений планировать, организовывать свою деятельность с помощью различного программного обеспечения. На этом этапе начинают формироваться общепользовательские, базовые, инструментальные информационно-коммуникационные компетенции.

Базовый этап формирования ИКТ-компетентности направлен на изучение программных комплексов, используя которые будущий педагог в образовательном процессе будет заниматься ведением различной документации, так как педагогу часто приходится сталкиваться с созданием различных текстовых документов: учебно-методические комплексы, конспекты уроков, консультации, отчеты, грамоты, благодарственные письма, буклеты, памятки для родительских собраний и многое другое.

Использование в текстовых документах сложных интерактивных механизмов (ссылок, гиперссылок, указателей, закладок, оглавления, списков литературы) позволяет учителю эффективно организовывать свою работу с документами большой сложности. Создавая и используя текстовые и графические шаблоны, применяя электронные таблицы с функциями, ускоряющими производительность труда, учитель освобождает себя от каждодневной рутинной работы и больше времени отводит на подготовку к урокам.

Изучение дисциплины Информационные технологии в профессиональной деятельности (2 курс) направлено на разработку информационных продуктов, образовательных проектов в соответствии с тре-

бованиями к содержанию того или иного учебного предмета (создание наглядных пособий, цифровых образовательных ресурсов, систем, контролирующих знания). На втором курсе у молодых людей продолжают формироваться ИКТ-компетентности и формируются составляющие ее личностного компонента.

В ходе второго года обучения работа студентов, в основном, направлена на создание информационных продуктов, которые будущие учителя смогут использовать во время практики в школе. Информационные продукты, используемые учителями в процессе обучения, условно разделим на два направления: дидактические печатные материалы, электронные учебные пособия.

Наглядность обучения является существенным фактором, влияющим на характер усвоения учебного материала, поэтому многие учителя, используя средства ИКТ, создают собственные иллюстративные материалы, повышающие дидактические возможности урока.

К средствам наглядности, активизирующим учебную и познавательную деятельность учащихся, можно отнести различные дидактические материалы.

1. Карточки (с заданиями, таблицами, кроссвордами, ребусами, графиками, структурно-логическими схемами и пр.) часто используются в качестве средства снятия умственной нагрузки для активизации учебной и познавательной деятельности учащихся, создания положительного эмоционального фона. Эти материалы применяются при закреплении материала, так как они позволяют вспомнить какое-либо понятие или процесс. Дидактические карточки, созданные и подобранные учителем по различным темам, помогают учащимся легче воспринимать изучаемый материал, а учителю - проверить результат.

2. Используя растровые и векторные графические редакторы, будущие учителя могут создать электронные плакаты или серию плакатов по своей дисциплине. Плакаты используются как при изучении нового материала, так и для повторения, закрепления пройденного.

При изучении дисциплины Информационные технологии в профессиональной деятельности в колледже будущие учителя создают интерактивные мультимедийные презентации, которые основаны на использовании гиперссылок и управляемых кнопок. В отличие от линейной интерактивная презентация может состоять из одного или нескольких слайдов, в зависимости от поставленной на уроке дидакти-

ческой задачи. Интерактивные мультимедийные презентации позволяют удобно и эффектно представлять информацию. Они сочетает в себе динамику, звук и изображения, то есть те факторы, которые наиболее долго удерживают внимание учащихся.

Изучение темы «Создание персонального сайта» позволяет студентам продемонстрировать умение работать с различными конструкторами по созданию сайтов, подбирать материал для сайта по заданной теме, определять структурные компоненты размещаемого материала и его содержание, подбирать дизайн оформления персонального сайта учителя младших классов. Сайт должен быть удобным в работе: грамотная навигация значительно облегчит работу и привлечёт к нему посетителей. Фон, размер и цвет шрифта, заголовки, общее расположение материалов – всё должно быть выдержано в одном стиле. В противном случае будет нарушена целостность восприятия другими пользователями.

Создавая свой сайт, будущие учителя в процессе обучения в колледже заполняют его созданными образовательными материалами (карточками, электронными учебниками, презентациями, тестами и пр.) и в дальнейшем могут представить его работодателю как свое электронное портфолио.

Таким образом, формирование ИКТ-компетентности будущих учителей — это непрерывный процесс, берущий начало в школьном курсе информатики, продолжающийся развиваться при обучении в колледже, и не прекращающийся, а, наоборот, совершенствующийся в ходе становления профессионального мастерства специалиста за счет повышения квалификации и самообразования.

Список используемых источников

1. Гудкова, Т. А. Формирование информационной компетентности будущего учителя информатики в процессе обучения в вузе: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Гудкова Татьяна Александровна. — Чита, 2007. — 249 с.

2. Плотоненко, Ю. А. Личностно-ориентированный подход в формировании информационной компетентности студентов вуза: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Плотоненко Юрий Анатольевич. — Тюмень, 2009.

3. Царева, М. И. Формирование информационной компетентности будущего педагога гуманитарного профиля // Педагогика высшей школы. — 2017. — №3. — С. 39-43.

Ивлева М.А.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК

Одна из самых актуальных проблем современного мира с его ритмом жизни и зачастую повышенным ожиданием работодателей от персонала это выгорание специалиста. При этом человек не может трудиться как заведенный, это непременно скажется на его физическом и психологическом самочувствии.

В настоящее время методы борьбы с профессиональным выгоранием сотрудников существуют и их достаточно много. И прежде чем применять конкретные способы лечения или профилактики, нужно понять, когда человек реально «на грани» и в любой момент может «сорваться», а когда просто решил немного полениться на работе.

Сегодня исследователи выделяют около 100 симптомов, так или иначе связанных с «психическим выгоранием». Среди них такие симптомы, как агрессивные и упаднические чувства, переживания вины и зависимости, психосоматические недомогания, бессонница, негативное отношение к работе и др. Также могут возникать дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнёрами. Последствия «выгорания» могут проявляться как в психосоматических нарушениях, так и в сугубо психологических (когнитивных, эмоциональных, мотивационных) изменениях личности

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 году. Также его переводят на русский язык как «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание», рассматривая при этом комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью.

Признаки профессионального выгорания:

1. Хроническая усталость, истощение;
2. Негативное восприятие жизни;
3. Пассивность, апатия, ощущение безнадежности и ненужности;
4. Бессонница;
5. Пренебрежение к своим обязанностям
6. Усиление агрессивности, повышение раздражительности;
7. Постоянное чувство вины.

Для того, чтобы избежать эти признаки нужно соблюдать режим сна, питания, отдыха и физической активности.

Причины профессионального выгорания:

- Постановка целей и задач, несоизмеримых со своими способностями. При невозможности реализовать цели и задачи, сотрудника настегает разочарование;
- Неблагоприятная морально-психологическая обстановка на работе;
- Отсутствие положительной реакции от начальства;
- Отсутствие индексирование заработной платы;
- Увеличение объема работ, степени ответственности, сверхурочная работа без вознаграждения;
- Страх потерять работу.

Профилактика „синдрома профессионального выгорания “:

1. Дружеская атмосфера поддержки и взаимопонимания в коллективе.
2. Предотвращением профессионального выгорания и устранением его последствий должны и сам работник, и администрация учебного заведения, где он работает. Администрация может четко распределить обязанности, продумать должностные инструкции и организовать здоровые взаимоотношения работников. Важно создать благоприятные условия, обеспечить наличие современных справочных, учебных и методических материалов и пособий, техники, компьютеров и пр. Помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам по уровню освещенности, температуры и пр. Кроме того, у работника должна быть возможность поесть, отдохнуть во время перерыва.

3. Необходимо постоянно делиться своим опытом и проблемами с профессиональным сообществом.

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование. Новые знания избавят от эмоционального и интеллектуального застоя.

5. Тайм-ауты. Для того, чтобы отвлечься от работы хороши любые методы: прогулка после работы, поездка за город на выходные, короткий отпуск.

6. Спорт, фитнес. Любые активные физические упражнения и занятия.

7. Положительное эмоциональное общение. Родные и друзья не только поддерживают в трудную минуту, но и помогают нам создать собственную *«копилку»* светлых воспоминаний, которые помогут тогда, когда никого из близких нет рядом.

8. Хобби. Нельзя жить только обязанностями. Должно быть что-то для души, занятие, помогающее отвлечься от повседневности. Чем больше у вас таких занятий – тем лучше.

9. Психотехнические упражнения не требуется большого количества времени и специальных помещений. В любой профессии, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя *«сбрасывать»* напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. В течение небольшого времени, затраченного на выполнение психотехнических упражнений, можно снять усталость и обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе.

10. Создание финансовой «подушки».

Во избежание профессионального выгорания ищите «золотую середину» между требованиями к профессиональным обязанностям и вашими жизненными ресурсами. Старайтесь профилактировать возможное профессионального выгорания, иначе единственный выход: побег - увольнение. Но, на новом месте работы, возможно повторение старых ошибок, которые неминуемо приведут к постепенному выгоранию и профессиональной деформации.

Список используемых источников

1. Водопьянова, Н.Е., Страченкова, Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
2. Орёл, В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. д-ра псих. наук: 19.00.03 Ярославль, 2005. 449 с. : 71 05-19/58.
3. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / под ред. проф. О.А. Прохорова. СПб.: Речь, 2004, с. 107– 110.
4. Ронгинская, Т. И. Проблемы профессионального выгорания // Психологический журнал. 2019. Т. 24. № 5. С. 90-97

Коршунова А.А. - студентка,
Буянова И.А. - руководитель

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Повышение стрессоустойчивости среди студенческой молодёжи – это важная тема, особенно в современном мире с его высокими требованиями и темпами жизни. Молодые люди часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями как в учёбе, так и в личной жизни, что может негативно сказаться на их психическом здоровье и общем благополучии.

Стресс - состояние повышенного напряжения организма, защитная реакция организма на различные неблагоприятные факторы.

Стрессоустойчивость как психологическое свойство показывает способность человека успешного осуществления деятельности в сложных ситуациях. Исследователи В.А. Бодров и А.А. Обознов под понятием «стрессоустойчивость» понимают комплексные свойства индивида, которые характеризуются необходимым уровнем адаптации личности к влиянию экстремальных факторов окружающей среды и профессиональной деятельности, проявляющиеся в показателях его работоспособности и состоянии его функционирования.

А.А. Баранов определяет стрессоустойчивость как единое психологическое качество индивида, личности и субъекта деятельности, которое оснащает внутреннее равновесие психического и физиологи-

ческого состояния организма и улучшает воздействие с внешними условиями жизнедеятельности.

Далее дадим определение понятию «молодежь». И.С. Кон считает, что «молодежь - социально-демографическая группа, выделяемая на основе возрастных характеристик (14-30 лет), особенностей социального положенияи обусловленных тем и другим социально-психологических свойств…»

Студенческая молодежь находится на пересечении двух возрастных этапов – юности и молодости (16-22 года), что помещает её в категорию молодежи. Поэтому следует отдельно анализировать уровень стрессоустойчивости данной группы.

Студенческий стресс, как правило, возникает из-за потока информации, необходимости адаптироваться к новым условиям и приближающихся экзаменов. Одной из главных причин, способствующих психологическому напряжению у студентов, является стресс от экзаменов. Экзамен часто оказывает значительное влияние на психическое состояние молодежи.

Причиной этого стресса могут быть две основные факторы.

Первая – это неуверенность в своих знаниях и навыках.

Вторая причина заключается в чрезмерной оценке важности самого экзамена.

Для успешного противостояния воздействию стрессовых факторов человек должен обладать определенными характеристиками, которые сделаютего более адаптивным и помогут пережить стрессовую ситуацию. Такие особенности мы сами можем в себе развивать и совершенствовать.

Вот несколько стратегий для повышения стрессоустойчивости:

1) управление временем

- планирование: Составление расписания помогает распределить время между учебой, отдыхом и другими делами.
- приоритеты: Определение главных задач позволяет сосредоточиться на самом важном.
- разделение больших задач: Разбивка крупных проектов на более мелкие части делает их выполнение менее напряженным.

2) физическая активность

Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Это может быть бег, йога, плавание или просто прогулки на свежем воздухе.

3) здоровый образ жизни

Здоровые привычки питания, достаточный сон и отказ от вредных привычек (например, курение) способствуют снижению уровня стресса.

4) техники релаксации

Медитация, глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация и другие техники могут помочь успокоиться и снять напряжение.

5) социальная поддержка

Общение с друзьями, семьей и коллегами помогает справляться со стрессовыми ситуациями. Важно иметь возможность поделиться своими переживаниями и получить поддержку.

6) умение говорить "нет"

Не стоит брать на себя слишком много обязательств. Умение отказываться от лишних дел поможет избежать перегрузки.

7) позитивное мышление

Фокусировка на положительных аспектах ситуации и практика благодарности за то, что уже есть, способствует улучшению эмоционального состояния.

8) творческая деятельность

Занятия творчеством, будь то рисование, музыка или писательство, могут стать отличным способом выразить свои эмоции и снять стресс.

9) обучение навыкам управления стрессом

Курсы по управлению стрессом, тренинги по тайм-менеджменту и психологические консультации могут дать студентам полезные инструменты для борьбы со стрессом.

Стрессоустойчивость – это навык, который можно развивать через регулярные усилия и внимание к своему физическому и психоэмоциональному состоянию.

Важно помнить, что каждый человек уникален, поэтому необходимо подбирать те методы, которые наиболее эффективны именно для вас.

Список используемых источников

1. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. … канд. психол. наук. — Тамбов, 2009.— 219 с
2. Бодров, В.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора /Психологический журнал. - 2000. - Т. 21. - № 4. - С. 32 — 44.
3. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / Вестник Витебского государственного медицинского университета. — 2011. №1.т.10.—с.6–19.

Куватова Е.С.,
Фоминых С.Н.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В СФЕРЕ «ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК»: ПРИЧИНЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Введение

Синдром выгорания – это хронический стресс, который возникает у специалистов, работающих в сфере "человек-человек", таких как учителя, врачи, социальные работники, психологи и др. Он характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением профессиональной эффективности.

Причины выгорания

Существуют различные факторы, способствующие развитию синдрома выгорания у специалистов, работающих в системе "человек-человек":

• Высокая эмоциональная нагрузка: постоянное общение с людьми, решение их проблем, сопереживание, стресс и чувство ответственности за благополучие других.

• Негативные взаимодействия: конфликты с клиентами, пациентами, коллегами, неадекватное поведение, отсутствие признания и поддержки.

• Нехватка ресурсов: ограниченные возможности для профессионального развития, низкая заработная плата, отсутствие возможности для отдыха и восстановления.

• Высокие требования: высокие ожидания от руководства и общества, давление по достижению результатов, чувство неудовлетворенности от невозможности помочь всем.

Профилактика выгорания

Для предотвращения синдрома выгорания у специалистов, работающих в сфере "человек-человек", необходимо внедрять комплексные меры профилактики:

• Управление эмоциями:

* Развитие навыков саморегуляции: медитация, йога, дыхательные упражнения, техники релаксации.

* Разработка стратегий эмоциональной самозащиты: ограничение контакта с негативными факторами, поиск положительных эмоций и ресурсов.

* Развитие позитивного мышления и самооценки: фокусировка на достижениях, принятие своих границ и ограничений.

• Управление временем:

* Планирование работы: расстановка приоритетов, делегирование задач, оптимизация рабочего процесса.

* Создание границ между работой и личной жизнью: четкое разделение времени, отказ от работы вне рабочего времени.

* Определение приоритетов: отказ от ненужных задач, которые не приносят пользы.

• Поддержка и обучение:

* Создание поддерживающей среды: командная работа, коллективные мероприятия, обмен опытом.

* Программы профессионального развития: повышение квалификации, участие в тренингах, супервизия.

* Доступность психологической поддержки: консультации психологов, помощь в преодолении стресса.

• Забота о себе:

* Регулярный отдых: полноценный сон, физическая активность, хобби, общение с близкими.

* Здоровое питание: сбалансированный рацион, употребление витаминов.

* Внимательность к своим потребностям: своевременное обращение к врачу, уход за собой.

Заключение

Профилактика синдрома выгорания у специалистов, работающих в системе "человек-человек", является важной задачей, которая позволяет сохранить их профессиональное здоровье и обеспечить качественную помощь клиентам и пациентам. Внедрение комплексных мер профилактики, направленных на управление эмоциями, временем, поддержку и заботу о себе, позволит снизить риск развития выгорания и создать условия для продуктивной и удовлетворяющей работе.

Список используемых источников

1.Антипова, Л. В. Выраженность синдрома профессионального выгорания в связи с психологическими характеристиками личности и ситуацией эмоционального развития / Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ / СПб: Изд-во СПб ун-та, 2015. С. 20-27.

2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : Изд-во «ПЕР СЭ», 2018. 528 с.

3. Борисова, М. В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. 2018. № 2 Том II (Психолого-педагогические науки). С. 212-215.

4. Журавлева, Г. «Эмоциональное выгорание» в деятельности и способы его профилактики // Народное образование. 2019. № 5. С. 114-120.

Кузнецова А.С.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ: СОХРАНЯЯ ЭНТУЗИАЗМ И УВЛЕЧЕННОСТЬ

Профессия педагога, несмотря на свою благородную миссию, оказывается подвержена определенным рискам, связанным с эмоциональным напряжением и высокой степенью ответственности. Синдром выгорания у педагогов – серьезная проблема, которая может привести к утрате профессионального энтузиазма, снижению эффективности обучения и даже к потере интереса к профессии.

Педагогическая деятельность в высокой степени зависит от взаимодействия с людьми: учениками и студентами, родителями, коллегами. Эта специфика делает профессию педагога уязвимой к факторам риска, характерным для системы «человек-человек»:

- высокая эмоциональная нагрузка.

Педагог постоянно взаимодействует с детьми, сталкивается с разными характерами, темпераментами и уровнями подготовки. Необходимость создавать положительную атмосферу в классе или группе, мотивировать обучающихся, решать конфликты – все это создает сильное эмоциональное напряжение.

- постоянное давление и ответственность.

Педагоги несут ответственность за обучение и воспитание детей, за их успеваемость, за формирование их личностных качеств. Это создает постоянное давление и ощущение необходимости быть в форме и соответствовать ожиданиям.

- нехватка времени и ресурсов.

Педагоги зачастую работают в условиях нехватки времени и ресурсов. Большая учебная нагрузка, необходимость готовить уроки, проверять тетради, взаимодействовать с родителями – все это приводит к ощущению хронической усталости и переутомления.

Профилактика выгорания педагогов должна быть комплексной и включать в себя:

- личностные факторы

Развитие эмоциональной устойчивости. Освоение техник саморегуляции, медитации, йоги, релаксации, а также управление стрессом с помощью специальных тренингов.

Повышение самооценки. Фокусировка на собственных достижениях, развитие навыков самомотивации, поиск положительных моментов в работе.

Умение говорить «нет». Определение собственных границ, отказ от выполнения задач, которые перегружают или вызывают негативные эмоции.

Поиск смысла в работе. Осознание вклада в жизнь детей, удовлетворение от видения их прогресса, отсутствие чувства разочарования в профессии.

- организационные факторы

Создание благоприятного климата в коллективе. Развитие командного духа, поощрение коллегиальной поддержки, уважительное отношение между коллегами, возможность для профессионального роста и повышения квалификации.

Введение гибких графиков работы. Возможность сочетать работу и личную жизнь, предоставление дополнительных отпусков, учет индивидуальных особенностей работников.

Обучение техникам эффективного управления временем. Планирование задач, приоритизация, постановка реалистичных целей, управление стрессом.

Предоставление профессиональной помощи. Психологическая поддержка, тренинги по преодолению синдрома выгорания, доступ к горячим линиям помощи.

- взаимодействие с обучающимися и родителями

Развитие навыков эффективного общения. Умение активно слушать, оказывать эмпатию, понимать нужды обучающихся и родителей, управлять конфликтами.

Создание позитивной атмосферы. Установление доверия, отсутствие негативных эмоций, создание комфортных условий для взаимодействия.

Принятие решений в соответствии с интересами обучающихся. Предоставление информации, содействие в решении проблем, учет индивидуальных особенностей.

Профилактика синдрома выгорания у педагогов – это не просто забота о благополучии работников, но и инвестиция в их эффективность, мотивацию и профессионализм. Создание благоприятных условий для работы, развитие личностных ресурсов работников, повышение качества взаимодействия с обучающимися и родителями – все это способствует улучшению качества обучения и уменьшает риск развития синдрома выгорания.

Кулябкина А.В.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В МКОУ «СШ №3 Г.О.Г. МИХАЙЛОВКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Синдром эмоционального выгорания – это отрицательное воздействие профессиональной деятельности на личность в сфере «человек – человек», проявляющееся в виде определенных изменений в состоянии и поведении человека.

Из-за изменений, которые происходят в сфере образования, на педагогов свалился большой эмоциональный груз. Одна из главных проблем – проблема личного эмоционального состояния. Конкретная помощь в этом случае – наилучший способ профилактики и первой стадии борьбы с негативным эмоциональным фоном.

Симптомы выгорания:

-эмоциональная истощаемость (чувство постоянной усталости, нежелание ходить на работу);

-деперсонализация (отсутствует эмоциональная включенность в работу, возникает негативное отношение к студентам и их проблемам, появляется нежелание общаться с коллегами, игнорируются просьбы администрации);

-ощущение профессиональной некомпетентности (редукция профессиональной деятельности).

Предлагаю своим коллегам из МКОУ СШ №3 рекомендации, которые могут улучшить эмоциональное состояние:

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «Я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них – рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно – как признак собственной «силы». Некоторые защищаются от своих собственных трудных состояний и проблем при помощи ухода в активность, они стараются не думать о них (помните Скарлет с её «Я подумаю об этом завтра»?) и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только

некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами. ПОМНИТЕ: БЛОКИРОВАНИЕ СВОИХ ЧУВСТВ И АКТИВНОСТЬ, ВЫРАЖЕННАЯ СВЕРХ МЕРЫ, МОГУТ ЗАМЕДЛИТЬ ПРОЦЕСС ВАШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

- Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка других людей. Не отказывайтесь от неё. Обсудите свою ситуацию с теми, кто имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. В ходе обсуждения совершается обучение и развитие, которое помогает выйти из выгорания.
- Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких людей. ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ.
- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и чётко, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ ПОМНИТЕ:

- Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь. Потому что основа

«психологического лечения» - помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».

- Необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную работу можно выполнить только вместе с психологом.

- сначала идёт трудная работа, цель которой – «снять панцырь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведёт к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными). Результатом этой работы становится возрождение чувств.

- следующий этап профессиональной работы – пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить своё «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменяются отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит освоение по-новому своей профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Человек обретает уверенность в своих силах. А значит - он вышел из-под действия синдрома эмоционального выгорания и готов успешно жить и работать.

Список используемых источников

1. Алиев, Х. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. – М., 2014.
2. Арлычев, А.Н. Саморегуляция, деятельность, сознание. – СПб.: Наука, 2022.
3. Прохорова, А.О. Саморегуляция психологических состояний в учебной педагогической деятельности // Вопросы психологии. – 1991. - № 5.

4. Рейноуотер, Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М.: Прогресс, 2014.

Маар А.А.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СУБЬЕКТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Образовательная среда оказывает значительное влияние на психологическое здоровье всех участников образовательного процесса, будь то ученики, студенты или преподаватели. Психологическое благополучие субъектов в процессе обучения связано с множеством факторов, таких как атмосфера в классе или в группе, взаимоотношения между участниками, доступность ресурсов и поддержка со стороны педагогов и администрации.

Факторы влияния образовательной среды на психологическое здоровье:

Атмосфера в классе/группе: Положительный климат в коллективе, основанный на уважении, поддержке и сотрудничестве, способствует снижению уровня тревожности и стресса у учащихся. Напротив, агрессивная или конкурентная обстановка может привести к ухудшению психоэмоционального состояния.

Отношения с преподавателем: Поддерживающие и доверительные отношения с учителем оказывают благотворное воздействие на психологический комфорт студентов. Педагоги, проявляющие интерес к успехам и проблемам своих подопечных, создают условия для открытого диалога и способствуют формированию уверенности в собственных силах.

Доступность ресурсов: Наличие необходимых учебных материалов, современных технологий и удобств (например, спортивных залов, библиотек) положительно сказывается на настроении и мотивации учащихся. Недостаток ресурсов может вызывать ощущение беспомощности и разочарования.

Поддержка со стороны администрации: Стабильная и справедливая политика руководства школы или вуза создает ощущение защищенности и доверия. Чётко определенные правила и процедуры,

соблюдение прав и обязанностей всех сторон обеспечивают предсказуемость и снижают уровень неопределённости.

Социальные связи: Развитые социальные сети внутри образовательного учреждения (клубы, кружки, волонтерская деятельность) способствуют созданию прочных дружеских связей, что снижает риск социальной изоляции и одиночества.

Психологическая помощь: Доступность квалифицированной психологической помощи и консультирования помогает участникам образовательного процесса справляться с возникающими проблемами и кризисными ситуациями.

Последствия негативного воздействия образовательной среды:

- Повышенный уровень тревожности.
- Депрессивные состояния.
- Низкая самооценка и неуверенность в себе.
- Проблемы с концентрацией и вниманием.
- Ухудшение академических показателей.
- Социальная изоляция и конфликты.

Рекомендации по улучшению образовательной среды для сохранения психологического здоровья:

- Создание поддерживающей атмосферы в классе/группе.
- Обучение преподавателей навыкам коммуникации и управления конфликтами.
- Организация доступного и качественного психолого-педагогического сопровождения.
- Проведение мероприятий, направленных на укрепление социальных связей и командного духа.
- Внедрение программ профилактики стресса и тревожности среди учащихся и сотрудников.

Заключение:

Образовательная среда играет ключевую роль в формировании психологического здоровья субъектов в процессе обучения. Создавая комфортные и безопасные условия для учебы и взаимодействия, образовательные учреждения могут значительно повысить уровень благополучия своих участников, что, в свою очередь, будет способствовать их успешной адаптации и достижению высоких результатов.

Список используемых источников

1. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Академия, 2008.С. 123–145.
2. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2010.С. 78–101.
3. Волков, Б.С., Волкова, Н.В. Психологические основы педагогической деятельности. М.: Владос, 2009.С. 45–67.
4. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: ПИТЕР, 2020.С. 90–112.
5. Коломинский, Я.Л. Психическое развитие детей в норме и патологии. Минск: Высшая школа, 2007.С. 34–56.
6. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования. М.: Юрайт, 2021.С. 23–48.
7. Кулагина, И.Ю., Колюцкий, В.Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. М.: Сфера, 1999.С. 120–140.
8. Маклаков, А.Г. Общая психология. СПб.: ПИТЕР, 2020.С. 156–178.
9. Петровский, А.В. Лекции по общей психологии. М.: Просвещение, 1986.С. 89–110.
10. Рубцов, В.В. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: МГУ, 2012.С. 60–82.
11. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми. М.: Генезис, 2020.С. 33–50.

Маар А.А.

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И МЕТОДЫ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ В СРЕДЕ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Стрессоустойчивость — это способность организма и психики противостоять стрессу без значительного ущерба для здоровья и эффективности деятельности. В современном обществе, особенно среди подростков и молодёжи, проблема стресса становится всё более актуальной. Быстрая смена информации, высокие требования к успевае-

мости, социальная активность и давление со стороны сверстников — все эти факторы могут негативно сказываться на психологическом состоянии молодых людей. Поэтому оценка стрессоустойчивости и разработка методов её повышения становятся важными задачами для педагогов, родителей и самих подростков.

Методы оценки стрессоустойчивости

Для определения уровня стрессоустойчивости используются различные инструменты и тесты. Вот некоторые из них:

Тест Спилбергера-Ханина. Этот тест оценивает уровень реактивной и личностной тревожности, которая тесно связана со стрессоустойчивостью. Тест состоит из двух частей: первая часть измеряет текущую тревогу, вторая — общую склонность к тревожности.

Методика "Прогноз". Данный метод направлен на оценку уровня невротизации и психопатизации, что также влияет на устойчивость к стрессу. Методика включает в себя вопросы, касающиеся эмоциональной сферы, поведения и отношений с окружающими.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Этот опросник позволяет оценить текущее состояние подростка или молодого человека, которое может указывать на наличие стресса.

Анкетирование. Анкетирование может включать вопросы о частоте возникновения стрессовых ситуаций, реакции на них, наличии симптомов стресса (головные боли, бессонница, раздражительность).

Причины низкой стрессоустойчивости могут быть разнообразны и включают следующие аспекты:

Высокая нагрузка в школе или университете. Учебные заведения предъявляют высокие требования к знаниям и умениям, что может приводить к переутомлению и стрессу.

Социальное давление. Подростки и молодые люди испытывают сильное давление со стороны общества, семьи и сверстников, что заставляет их соответствовать определённым стандартам.

Проблемы в семье. Конфликты в семье, недостаток поддержки и понимания могут существенно снижать стрессоустойчивость.

Неуверенность в будущем. Отсутствие чётких жизненных перспектив, страх перед будущим также могут усиливать стресс.

Методы повышения стрессоустойчивости

Существует множество способов повышения стрессоустойчивости, которые можно разделить на несколько категорий:

1. Физическая активность

Регулярная физическая активность помогает снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Это может быть бег, йога, плавание или любые другие виды спорта, которые нравятся подростку или молодому человеку.

2. Управление временем

Правильное планирование времени и расстановка приоритетов помогут избежать перегрузок и уменьшить количество стрессовых ситуаций. Рекомендуется использовать техники тайм-менеджмента, такие как метод Помидоро, списки дел и календари.

3. Развитие навыков релаксации

Методы релаксации, такие как медитация, дыхательные упражнения и прогрессивная мышечная релаксация, помогают успокоиться и восстановить внутренний баланс.

4. Разговор с психологом

Консультации с профессиональным психологом могут помочь разобраться в причинах стресса и найти способы его преодоления. Специалист поможет разработать индивидуальный план действий для улучшения стрессоустойчивости.

5. Поддержка близких

Создание поддерживающей среды дома и в кругу друзей может значительно повысить стрессоустойчивость. Важно, чтобы подросток или молодой человек чувствовал себя понятым и принятым.

6. Здоровое питание и сон

Правильный рацион и достаточный сон играют важную роль в поддержании общего здоровья и устойчивости к стрессу. Необходимо избегать чрезмерного употребления кофеина, сахара и жирной пищи, а также обеспечить себе полноценный отдых ночью.

Заключение

Повышение стрессоустойчивости среди подростков и молодежи — это комплексная задача, требующая участия как самого молодого человека, так и окружающих его людей. Использование различных методов оценки и повышения стрессоустойчивости позволит молодым людям эффективнее справляться с вызовами современной жизни и сохранить физическое и психическое здоровье.

Список используемых источников

1. Спилбергер, Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Вопросы психологии. 1979. № 2. С. 94-116.
2. Ханин, Ю.Л. Краткое руководство по применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера. Ленинград: ЛГУ, 1976. С.40
3. Шкала прогноза (методика "Прогноз") / Под ред. Л.Н. Собчик. Москва: Изд-во МГУ, 1987. С.126
4. Доскин, В.А., Лаврентьева, Н.А., Мирошников, М.П., Шарай, В.Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния (тест САН). М.: Медицина, 1990. С.72
5. Дубровинская, Н.В., Фарбер, Д.А., Безруких, М.М. Психофизиология развития ребёнка: Учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2000. С.352
6. Леонова, А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. Москва: Институт психологии РАН, 2010. С.416
7. Бодров, В.А. Информационный стресс: Учебное пособие. Москва: Пер Сэ, 2000. С.352
8. Карпов, А.В. Психология принятия решений. Ярославль: ЯрГУ, 2012.

С. 392

9. Немов, Р.С. Психологический словарь. Москва: Владос, 2007. С.560
10. Психологическая энциклопедия / Под общ. ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2003. С.109

Макарова Е.А.,
Крюкова Т.А.

СЕЛА БАТАРЕЙКА. СОСТОЯНИЕ, КОГДА НЕТ СИЛ

В данный момент мы работаем в МКОУ СШ» «№3». И стали все больше внимания обращать, что у некоторых педагогов проявляется состояние, когда нет сил.

А давайте разберемся, куда эти силы деваются? На что они тратятся?

Эмоциональное выгорание – состояние физического, эмоционального и умственного истощения. Если рассматривать его как синдром более серьезного состояния (например, депрессия), то нужно понимать, что развивается она на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов человека. Противоядием от выгорания будет – восполнение своих ресурсов (качественный отдых, забота о своем физическом теле (сон, еда, прогулки и т.д.).

10 признаков того, что вы «горите» - и с этим нужно что-то делать.

1. Вы вечно устаете.

Если после ночи здорового сна, выходных на природе или даже недельного отпуска вы все еще чувствуете усталость – это явный признак выгорания и других опасных состояний, и лучше обратиться к врачу.

2. Не можете сконцентрироваться.

Чтобы оценить уровень концентрации, вспомните, с какой скоростью вы решали рабочие задачи полгода назад и как справляетесь с ними сейчас. Попробуйте сосредоточиться хотя бы на полчаса и погрузиться в дело – если не получается, это может говорить о начале выгорания.

3. Плохо работаете.

При выгорании вы сдаетесь и начинаете работать хуже, чем раньше: ваши идеи реже находят отклик, проекты чаще отправляют на доработку.

4. Вы вечно заняты.

Работа захватила все ваше время: не можете отложить телефон даже на выходные, берете с собой компьютер в любые поездки, а на свидании шлете сообщения боссу. Такое рвение только навредит здоровью.

5. Легко раздражаетесь.

Если в последнее время вы постоянно ворчите и срываетесь на окружающих, а раньше за вами такого не замечали – велика вероятность, что ваше восприятие уже искажено выгоранием.

6. Вам сложно бороться за новое.

Отсутствие мотивации – повод для беспокойства. Вас больше не захватывают новые проекты, не мотивируют даже карьерный рост и повышение зарплаты.

7. Вы не радуетесь проделанной работе.

Вам становятся безразличны не только ошибки и неудачи, но и успешно завершенные проекты – вы больше не ловите кайф от работы, вам просто все равно.

8. Вы стали выпивать и хуже питаться.

Чтобы хоть как-то справиться со стрессом, вы заедаете его вредной пищей, ужинаете пиццей и все чаще жалуетесь на начальника за бокалом вина. Сиюминутные решения только мешают организму бороться с нагрузкой и не дают восстановить силы.

9. Вы стали хуже себя чувствовать.

Хронический стресс вредит здоровью: чем дольше вы в его власти, тем хуже себя чувствуете. Среди симптомов – боли в спине и шее, проблемы с пищеварением, повышенное давление, снижение либидо, нарушение менструального цикла и функций иммунитета.

10. Вы перестали о себе заботиться.

Вы себя забросили: несмотря на хроническую усталость, продолжаете работать на износ, плохо спите и совсем забыли про другие сферы жизни, не связанные с работой. Есть большое количество методик, для диагностики самовыгорания. Хочется подробнее рассказать об одном.

Ассоциативный тест Юнга: упражнение “16 ассоциаций”

1. Взять листок бумаги и поставить цифры от 1 до 16 по левому краю листа.

2. Написать 16 ассоциаций к слову «Отдых», у каждого будет это что – то свое. Нужно писать существительные или словосочетания.

3. Объединяем эти слова в пары (1-2, 3-4 и т.д.).

4. Прочитав пару слов, пишите свою ассоциацию к этим двум словам. Теперь у вас будет столбец из 8 слов.

5. Снова объединяем слова в пары и пишем ассоциацию. Теперь у вас столбец из 4 слов.

Можно писать любые слова, самое главное, чтобы ни одно слово не повторялось в нашей таблице.

6. Теперь в пары объединяете 4 слова и пишите ассоциации.

7. Оставшиеся два слова объединяете одной ассоциацией.

У вас осталось одно слово.

Будем анализировать.

Первый столбец: **УРОВЕНЬ РЕАЛЬНОСТИ**

То, что на поверхности, что ассоциируется у вас с темой отдых.

1. «Штампы» и социальные убеждения
2. Стратегия получения того, что исследуем.
3. Уровень пессимизма – оптимизма по отношению к ситуации;
4. Страхи (вирусы сознания)

Второй столбец. **УРОВЕНЬ РАЗУМА**

Проявляются лично ограничивающие убеждения, препятствия. Что я думаю об этом на самом деле.

Третий столбец. **УРОВЕНЬ ЧУВСТВ**

«Хвосты» прошлого, страхи, причины эмоциональных конфликтов.

Из слов третьего столбца обычно можно составить выражение, которое можно использовать, как некий «слоган» или девиз! Даже если прописаны слова не обозначающие чувства, нужно проанализировать. Какие возникают чувства, когда я читаю эти слова.

Четвертый столбец. **КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ** или самые значимые вопросы.

Пятый столбик – **КЛЮЧ К СЕБЕ!**

Столбец 1	**Столбец 2**	**Столбец 3**	**Столбец 4**	**Столбец 5**
Уровень реальности	**Уровень разума**	**Уровень чувств**	**Корень проблемы**	**КЛЮЧ**
Что на поверхности	Что я об этом думаю на самом деле	Что я на самом деле чувствую	Значимые вопросы	Ключ бессознательного

Пирамида Маслоу — это визуальное представление теории Маслоу об иерархии человеческих потребностей. Пирамиду придумал не сам Маслоу — в его работах никогда не было даже схемы, которая иллюстрировала бы теорию. Представлять иерархию в виде

треугольника предложил психолог Чарльз МакДермид в 1960 году, через шесть лет после публикации «Мотивации и личности» — второй работы Маслоу на эту тему.

В основании пирамиды Мак Дермид расположил физиологические потребности, а на вершину вынес самореализацию.

Физиологические потребности – это база! Учим свой мозг обращать внимание на позитивные моменты в жизни. Нужно проанализировать.

Какие из пунктов вам удается держать в фокусе своего внимания?

От каких антивыгорательных действий вам становится хорошо?

Что уже вошло в привычку?

Какой пункт самый сложный к выполнению?

Профилактика выгорания.

- ***Удовлетворение духовных потребностей:***

- проводить время на природе
- поддерживать в себе оптимизм и надежду
- ориентироваться не только на материальные ценности

- не брать на себя ответственность за все
- быть открытым новому и неизвестному
- участвовать в осуществлении того, во что верится
- медитировать, молиться или петь.

- ***Удовлетворение эмоциональных потребностей***:

- проводить время с людьми, которые симпатичны
- поддерживать отношение со значимыми людьми
- поощрять и награждать себя
- любить себя
- перечитывать любимые книги и пересматривать любимые фильмы
- позволять себе плакать
- играть с детьми
- смеяться и улыбаться
- осознавать свои потребности
-научиться выражать свои эмоции и делать это конструктивно

- ***Удовлетворение физиологических потребностей:***
- принимать пищу регулярно (завтрак, обед, ужин)
- делать зарядку
- проходить медицинский осмотр у врачей
- брать больничный лист на время болезней
- пользоваться услугами массажиста (делать самомассаж)
- достаточно спать
- носить одежду, которая нравится
- брать отпуск
- ограничить время телефонных разговоров
- вести оптимально активный образ жизни (танцевать, плавать, бегать, заниматься спортом, совершать пешие прогулки)
- ***Удовлетворение психологических потребностей:***
- выделять время для саморефлексии
- читать литературу, не относящуюся к работе
- иметь хобби
- снизить уровень стрессового воздействия в жизни
- умение говорить «нет»
- проявлять любопытство
- обращаться за помощью к другим, когда нужно

- посещать музеи, выставки, театры, спортивные соревнования
- давать возможность другим людям узнать меня с разных сторон
- прислушиваться к своему внутреннему опыту (мыслям, чувствам, суждениям)

Подытожим. Если хотите повысить свою продуктивность и настроить себя на работу, примените один или сразу несколько советов. Но, быть продуктивным всегда не возможно. Здесь мы могли бы пожелать вам настроить себя сначала на продуктивную неделю. Но лучше пожелаем, чтобы ваша неделя была в меру продуктивной. Пусть в ней найдётся время для отдыха, накопления энергии и сил на эту самую продуктивность.

Список используемых источников

1. Баринова, А.А. Не сгорите на работе. //Природа и человек (Свет), 2003. ~№3.
2. Бессонова, Ю.В. Ценностные детерминанты синдрома выгорания // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 1 / под ред. В.А. Бодрова, А.Л. Журавлева. – М.: ИП РАН, 2009. – С. 365–384.
3. Бойко, В.В. Правила эмоционального поведения. СПб.: Речь, 1997. - С 286.
4. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.:Наука,1996.–154с.
5. Киселева, О.О. Профессионально-пеагогический потенциал учителя / О.О. Киселева. – М.: Академия, 2015. – 298 с.
6. Рогов, Е.И. Личность учителя: теория и практика / Е. И. Рогов. Ростов н/Д Феникс, 2010. - 512 с
7. Ронгинская, Т.И. Проблемы эмоционального выгорания педагогов / Т. И. Ронгинская // Психол. журн. 2013. - Т. 24, № 5. - С. 90 - 97.
8. Трунов, Д.Г. “Синдром сгорания”: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога, 1998. - №5.

Панфилова Е.В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная задача современного образования — научить детей учиться, что в свою очередь, обеспечивает их готовность к труду и жизни в сложном мире. Это требует от педагогов интеграции современных методов и подходов в учебный процесс, которые помогут учащимся развивать ключевые навыки и иметь готовность к изменениям реалий жизни.

Знания о процессе обучения дает учителям мощный инструмент для создания эффективного образовательного процесса. Эти знания помогают не только в выборе методов и приемов обучения, но и в создании поддерживающей и мотивирующей учебной среды, где каждый ученик может достичь своих возможностей. Знания о том, как ученики учатся, предоставляет учителю важные ориентиры для выбора и организации методов обучения. Эти знания помогают в следующих аспектах.

Рассмотрим некоторые и них:

1. **Индивидуальный подход. Стиль обучения**.

Зная, что ученики могут иметь разные стили обучения (визуальные, аудиальные, кинестетические), учитель может адаптировать уроки, используя разнообразные методы и материалы для охвата всех учащихся.

2. **Мотивация и вовлеченность.**

Понимание того, что мотивация влияет на учебный процесс, помогает учителю использовать стратегии, которые стимулируют интерес и активность учащихся, включая применение игровых элементов, ситуационных задач и практических заданий.

3. **Формирование структуры урока**.

Знание того, как происходит усвоение информации (например, через активное повторение, ассоциации и контекстуализацию), позволяет учителю организовать уроки так, чтобы они способствовали глубокому пониманию и запоминанию. Использование разнообразного материала учителем при подготовке к уроку способствует тому,

что учащиеся смогут воспринимать одну и ту же информацию поразному и дает возможность педагогу адаптировать материал с учетом физиологических возможностей ученика, разнообразить содержание урока, используя примеры, визуальные материалы.

4. **Социальное взаимодействие.**

Осознание того, что многоуровневое взаимодействие среди сверстников усиливает обучение, помогает организовать совместные проекты и обсуждения, что способствует обмену мнениями и конструктивному диалогу.

5. **Методы обратной связи.**

Знание важности обратной связи позволяет создавать условия, где учащиеся могут обсуждать свои успехи и анализировать свои достижении, работать над их улучшением, что способствует их развитию.

6. **Организация учебного пространства**.

Никогда не надо забывать о создании комфортной среды в процессе обучения.

Знание того, как физическое и эмоциональное окружение влияет на обучение, позволяет учителю создавать позитивную атмосферу в классе, способствующую обучению и уменьшению стресса во время урока.

В процессе занятия учителю необходимо следить за эмоциональным фоном. Поддерживать оптимистичное настроение обучающихся похвалой, одобрением при выполнении заданий, помогать справляться с тревогой и стрессом.

В конечном итоге, знание процессов, связанных с обучением современных детей, дает учителю возможность создавать гибкий и персонализированный подход к каждому учащемуся и повышать общую эффективность учебного процесса.

Список используемых источников

1. Такман, Б.В. Педагогическая психология: от теории к практике. — М.: «Прогресс», 2002

2. Лефрансуа, Г. Прикладная педагогическая психология. — С-Пб.: Прайм-Еврознак, 2007.

Просветухина Е.Б.

РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ В СОЗДАНИИ БЛАГОПРИЯТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Педагогическое общение – это профессиональное общение преподавателя с обучающимися на учебном занятии или вне его (в процессах обучения и воспитания) имеющее определенные педагогические функции и направленное (если оно полноценное и оптимальное) на создание благоприятного психологического климата, а также на другого рода психологическую оптимизацию учебной деятельности и отношений между педагогом и обучающимися, а также внутри коллектива.

Педагогическое общение как психологическая деятельность включает взаимоотношения субъектов педагогического процесса, где предметом взаимодействия становятся психологические (субъектные) качества личности.

Воспитание и обучение представляют единый процесс и результат оптимального педагогического общения.

Сгруппировав трудности, которые нередко возникают у преподавателей в общении, можно получить такую картину.

1. Неумение наладить контакт.

2. Непонимание внутренней психологической позиции обучающегося.

3. Сложность в управлении общением на учебном занятии.

4. Неумение выстраивать взаимоотношения и перестраивать их в зависимости от педагогических задач.

5. Трудности в речевом общении и передаче собственного эмоционального отношения к материалу.

6. Сложности управления собственным психическим состоянием в общении.

Трудности преподавателей в общении, а также способы их преодоления представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Трудности в общении преподавателей с обучающимися и способы их преодоления

Трудности в работе преподавателей	**Реакция обучающихся на недостатки**	**Способы преодоления недостатка**
Неумение поддерживать внимание обучающихся	Отсутствие дисциплины и работоспособности, обучащиеся постоянно отвлекаются, шумят	Использование активных форм и методов обучения, активизация познавательной деятельности
Затруднение в распределении внимания между всеми обучающимися	Наличие аритмии в овладении знаниями	Прогнозирование информации с учетом вовлечения в поиск всех студентов; правильная расстановка акцентов
Острая реакция на любые отклонения в поведении обучающихся	Неприязненное отношение к преподавателю	Сочетание требовательности с доверием
Заигрывание перед обучающимися, стремление понравиться	Безответственное поведение	Соблюдение меры в требованиях
Артистичность в поведении, неумение найти правильный тон в отношениях	Несерьезное, неуважительное отношение к преподавателю	Тщательная обдуманность поступков
Неумение концентрировать внимание на главном, существенном	Отсутствие стремления к овладению информацией, потеря уверенности в учении	Систематическое нацеливание на отбор обязательной информации

Неумение соотносить существенную информацию с содержанием учебника	Ощущение постоянной перегрузки	Ориентация на овладение существенной (обязательной) информацией по учебнику
Неустойчивый интерес к целям обучения и воспитания	Пассивное отношение к восприятию информации	Постоянное нацеливание на переосмысление главного
Игнорирование самостоятельной работы обучающихся	Потеря ответственности и целеустремленности	Чередование различных видов работы
Невыразительность речи, неумение правильно расставить акценты в процессе подачи информации	Безразличное отношение к информации преподавателя	Тщательное продумывание оттенков в голосе при изложении информации как фактор нацеливания обучающихся на ее осмысление
Неумение опираться на коллектив обучающихся	Пассивное поведение части обучающихся	Постоянная конкретизация заданий с учетом интересов и возможностей обучающихся
Недостаточное внимание к организации домашнего задания обучающихся	Потеря ответственности в выполнении установки педагога	Периодическая целенаправленная проверка осмысления обучающимися заданий преподавателя
Механическое перенесение чужого опыта в свою работу	Потеря внимания и интереса, пассивное присутствие на учебном занятии	Творческое переосмысление методов обучения соответственно складывающейся ситуации

Предлагаем следующую классификацию типичных ошибок, допускаемых преподавателями:

1-я группа. Ошибки, связанные с взаимоотношениями с обучающимися:

1) проявление невнимания к сильным обучающимся;

2) проявление невнимания к отстающим обучающимся;

3) предъявление непосильных требований к обучающимся;

4) необдуманность принимаемых решений в отношении недисциплинированных обучающихся;

5) нетребовательность к обучающимся в стремлении завоевать "дешевый" авторитет:

6) проявление фактов грубого обращения с обучающимися;

7) стремление установить контакт и взаимопонимание путем сокращения расстояния "преподаватель - учащийся";

8) неуверенность в себе, в правильности своего поведения в тех или иных случаях;

9) незнание возрастной психологии, непонимание причин того или иного поступка обучающимися;

10) стремление завоевать авторитет "любой ценой";

11) невыполнение данных обучающимся обещаний;

12) неоправданная апелляция по мелочам к руководству учебного заведения;

13) излишняя придирчивость, чрезмерная суровость в отношении к обучающимся.

2-я группа. Ошибки, связанные с взаимоотношениями с коллегами:

1) неуважение к опыту и мудрости старших:

2) бестактность в обращении со старшими;

3) стремление уединиться, чтобы не участвовать в жизни коллектива;

4) пренебрежение к сложившимся традициям коллектива;

5) неблагодарность за помощь, которую оказывает старшие коллеги;

6) обсуждение коллег "за глаза".

3-я группа. Ошибки, связанные с взаимоотношениями преподавателей между собой:

1) необъективная оценка результатов работы своих товарищей;

2) отсутствие критического отношения к поведению товарищей;

3) нетребовательность друг к другу;

4) неумение преодолеть сложившиеся в студенческой среде отношения в новой обстановке (вместо "Вы" - "ты).

4-я группа. Ошибки, связанные с недостаточным уровнем воспитанности и общей культуры преподавателя:

1) стремление переложить порученное дело на другого;

2) невыполнение прямых обязанностей;

3) отсутствие инициативы и творческого начала в работе:

4) недисциплинированность;

5) нарушение норм и правил этикета.

5-я группа. Ошибки, связанные с недостаточной общей и "технической" подготовкой преподавателя к самостоятельной работе:

1) недостаточное знание предмета и методики преподавания;

2) неумение управлять своим состоянием:

3) отсутствие навыков общения;

4) неотработанная дикция, жесты, мимика, движение;

5) неумение правильно действовать в различных ситуациях;

6) медленная реакция, рассеянность на учебном занятии;

7) мышечные зажимы, скованность.

6-я группа. Ошибки, связанные с переоценкой преподавателем своих сил и возможностей:

1) самоуверенность, выражающаяся в неприятии советов, рекомендаций;

2) формальное отношение к выполнению своих обязанностей;

3) категоричность суждений.

Без общения как проявления творчества личности невозможен успех учебного занятия, отсутствуют благоприятные условия для развития эмоциональной и интеллектуальной сфер обучающегося, становления его как личности. Кроме того, как показывает практика, увеличение в последнее время количества студентов с высоким уровнем тревожности, эмоциональная и социальная пассивность обусловлены, главным образом, низким качеством межличностных отношений в системе: педагог — студент, родители — ребенок, студент — студент. Педагогу, который заинтересован в развитии личности, необходимо обратить внимание на технологию профессионального общения.

Таким образом, оптимизация учебно-воспитательного процесса предполагает оптимальное педагогическое общение преподавателя с обучающимися, которое обладает наибольшим воспитывающим по-

тенциалом и которое по своим нормам организации и психологическому содержанию можно отнести к уровню, известному под названием «диалогического».

Старикова Н.В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебная деятельность – один из основных видов деятельности человека, направленный на усвоение теоретических знаний и способов деятельности в процессе решения учебных задач. Учебная деятельность способствует интенсивному развитию у ее субъектов теоретического сознания и мышления, основными компонентами которого являются содержательные абстракции, обобщение, анализ, планирование и рефлексия. [1]

Успешность учебной деятельности зависит от социально-психологических и социально-педагогических факторов. В педагогике «успешность» чаще всего рассматривается как синоним понятия «успеваемость», которая понимается «как степень усвоения знаний, умений и навыков, установленных учебной программой, сточки зрения их полноты, глубины, сознательности и прочности». [2] Кроме того, в понятие «успешность» вкладывается еще и социальный контекст. Достижение успеха в поведении и деятельности неразрывно связано с эффективным процессом социальной адаптации, самореализации личности и ее самоутверждения в социуме.

Горюнова В.С. в своей работе выделила следующие факторы, оказывающие непосредственное влияние на успешность обучающихся: материальное положение, состояние здоровья, возраст, состав семьи, уровень подготовки, владение навыками самоорганизации, планирования и контроля своей деятельности (прежде всего учебной), мотивы выбора учебного заведения, адекватность исходных представлений о специфике обучения, форма обучения (очная, заочная), наличие платы за обучение и ее величина, организация учебного процесса, материальная база учебного заведения, уровень квалификации преподавателей и обслуживающего персонала, и, наконец, индивидуальные психологические особенности обучающихся. [4]

На успешность учебной деятельности влияют также сила и структура мотивации – основные факторы регуляции активности, поведения и деятельности человека. Педагог помогает обучающимся с решением различных педагогических задач, в том числе и с плохой мотивацией. Ему нужно понимать и учитывать ее особенности, т.к. побудительные источники одного и того же поступка могут быть абсолютно разными.

Выготский Л.С. отмечал, что процесс обучения следует рассматривать не только как образование навыков, но и как интеллектуальную деятельность, направленную на выявление и перенос структурных принципов, найденных при решении одной задачи, на ряд других. [3] Главной фигурой образовательного процесса выступает обучающийся, его мотивы, его образовательные потребности, возможности и интересы. Поддержка и стимулирование интереса к учебе не только способствует активному участию в образовательном процессе, но и обеспечивает более глубокое усвоение знаний и навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Как же повлиять на формирование интереса к учению? Для этого необходимо создавать условия для достижения успеха. Успех связан с чувством радости, с тем эмоциональным подъемом, который испытывает обучающийся в результате выполненной работы на занятии. Ситуацию успеха организует сам педагог, тем самым дает возможность обучающимся испытать удовлетворение, поверить в собственные силы и способности, повысить уровень познавательной активности. А для этого необходимо соблюсти ряд условий:

1. активация и реализация познавательной деятельности на всех ступенях учебного процесса;

2. усложнение учебных и воспитательных задач на каждой ступени;

3. подбор приемов и средств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Применение потенциала разнообразных методов обучения, включая лекции, дискуссии, практические занятия, проектную работу, занимательные игры, современные образовательные технологии и интерактивные методики обучения, позволяют сделать учебный процесс более привлекательным и эффективным, усилить процесс усвоения новых знаний, способствует предупреждению перегрузки обуча-

ющихся, обеспечивают формирование коммуникативных и интеллектуальных умений. Создание интересного и учебного окружения играет ключевую роль в привлечении внимания обучающихся, а современные педагогические средства стимулируют их к созданию учебно-педагогических ситуаций на основе различного предметного и междисциплинарного содержания.

На своих занятиях по иностранному языку, я создаю, прежде всего, благоприятный психологический климат и выстраиваю процесс обучения таким образом, чтобы сменить ориентацию обучающихся с результата на процесс, с учетом тех навыков и знаний, которыми они обладают, снизить страх потерпеть неудачу, и тем самым повысить интерес и мотивацию к изучаемой дисциплине. Поощряется задавать вопросы, если материал не был понят, присутствует элемент наставничества, когда один обучающийся объясняет другому неусвоенную им тему.

Любой язык – это целостная структура. Все грамматические и лексические явления связаны между собой и важен контекст их употребления. И я всегда показываю эту связь. Чтобы овладеть любым языком, его не нужно учить, его необходимо понимать и чувствовать. И здесь важным компонентом является рефлексия, т.е. самостоятельная оценка обучающихся своей учебной деятельности и проведения анализа оценки окружающих.

И это, в свою очередь, формирует включенность обучающихся в самостоятельную творческую деятельность. При этом самооценка не страдает, а наоборот, укрепляется в ходе учебной деятельности и позволяет эффективно преодолевать трудности и справляться с ошибками, т.к. это является ресурсом для развития.

Все эти компоненты способствуют качественному положительному изменению не только в личностном, но и в профессиональном развитии. С помощью использования современных средств обучения формируется человек, умеющий ее анализировать, выдвигать гипотезы, строить модели, экспериментировать и делать выводы, принимать решения в сложных ситуациях. А это, в свою очередь, влечет за собой потребность в компетентности и самостоятельности и ведет к расширению культурного и профессионального резерва страны в условиях информационного общества.

Список используемых источников

1. Бим-Бад, Б.М. Педагогический энциклопедический словарь.- М.,2002 с.300.

2. Воронин, А.С.Словарь терминов по общей и социальной педагогике. Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006

3. Выготский, Л.С. Проблемы обучения и умственного развития. – М.:Эксмо.- 2004.

4. Горюнова, В. С. Психолого-педагогические аспекты проблемы успешности студентов педагогического колледжа / В. С. Горюнова, О. А. Томашевская. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 9 (89). — С. 1042-1045.

Смоляева Н.В.

ВОЗМОЖНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СТУДИИ В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Разрабатываемые модели учителя XXI века предполагают, прежде всего, профессиональную, компетентную, творчески развивающуюся, эмоционально устойчивую личность. В профессиональном становлении будущего учителя определяющую роль играет способность противостоять психоэмоциональным перегрузкам, профессиональной усталости, возникающей в результате повышенных трудностей педагогической работы.

Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных ситуациях. Целенаправленное развитие эмоциональной устойчивости будущих педагогов осуществляется поэтапно.

Подготовительный этап совпадает с первым годом обучения будущих педагогов в колледже. Основная цель подготовительного этапа - выявить наличный уровень знаний и умений по развитию эмоциональной устойчивости будущих педагогов, которая включает установление наличия определенных условий в процессе педагогической подготовки студентов, определение уровня информированности сту-

дентов в области теоретических знаний об эмоциях, выявление представлений будущих педагогов об их эмоциональной устойчивости.

Целью основного этапа (2-3 курсы) является обеспечение личностной включенности будущего педагога в деятельность по развитию эмоциональной устойчивости на основе актуализации смыслов и целей, адекватных формируемой профессиональной деятельности. Здесь необходимы: обеспечение правильного понимания будущим педагогом сущности понятия эмоциональная устойчивость; развитие у студента теоретико-методологических основ развития эмоциональной устойчивости; овладение умением использовать основные средства и методы развития эмоциональной устойчивости.

Итоговый этап охватывает 4 курс. Его целью является целостное развитие эмоциональной устойчивости будущего педагога: овладение умением управлять различными способами эмоциональными состояниями в коллективе; умение наблюдать и выявлять причины возникновения негативных эмоциональных состояний; умение оперативно контролировать свое эмоциональное состояние; умение регулировать эмоциональные состояния других участников педагогического процесса.

Задачи педагогического сопровождения личностно-профессионального развития эмоциональной устойчивости будущего педагога в процессе профессиональной подготовки целесообразно решать, используя возможности педагогических студий.

Педагогическая студия – это своеобразная лаборатория творческих замыслов, где обучение происходит почти одновременно на трех уровнях: теоретическом, методическом и технологическом. Обращаясь к теоретическому положению и рассмотрев его, педагоги находят методическое воплощение этого положения в системе своего учреждения или коллектива и тут же, воспроизводя предполагаемую ситуацию в игровой форме, находят технологическую инструментовку методического решения [2].

С целью развития эмоциональной устойчивости будущего учителя начальных классов нами разработано студийное занятие. Проектирование занятия осуществлялось в соответствии с этапами организации педагогической студии, предложенными Т.Н. Гущиной:

Первый этап «Разминка» направлен на активизацию мыслительной деятельности преподавателей. Поиск ответа на проблемный во-

прос (кто должен заботиться о здоровье человека?) проходил в форме мозгового - штурма.

Второй этап «Пролог» предполагал постановку проблемы влияния эмоций на продуктивность профессиональной деятельности педагога.

На третьем этапе «Экспликация» была проведена мини-лекция о педагогических условиях развития эмоциональной устойчивости будущего педагога в процессе преподавания учебных дисциплин.

Четвертый этап «Этюд» предполагал работу в микрогруппах по выяснению способов управления своими эмоциями, обсуждение приемов развития эмоциональной устойчивости будущего учителя в образовательном процессе.

Пятый этап «Дискуссия» был нацелен на подготовку общих выводов. Преподаватели пришли к общему мнению, что самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека.

Шестой этап «Рефлексия» включал проведение самоанализа работы педагогической студии по проблеме развития эмоциональной устойчивости будущего педагога.

Седьмой этап «Психологическая разгрузка» способствовал снятию напряжения через управление дыханием.

Методика студийного обучения представляет собой органическое единство разнообразных методов, предназначенных для решения задач профессионального обучения, и может быть использована как эффективная форма работы над проблемой развития эмоциональной устойчивости будущего учителя начальных классов.

Список используемых источников

1. Митина, Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2021.- 326 с.

2. Щуркова, Н.Е. Педагогическая студия. – М.: ТОО «Интел-Тех», 2019.-284 с.

Студентка – Чуркина Е.С.
Смоляева Н.В. – руководитель

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМИ ФОРМАМИ ПОВЕДЕНИЯ

Девиантное поведение, как нарушение социальных норм, приобрело в последние годы массовый характер и поставило эту проблему в центр внимания педагогов, психологов и работников социальной сферы. Эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, позволяющее человеку быть эмоционально стабильным в сложных жизненных ситуациях. Подростковый возраст характеризуется не только физиологическими изменениями организма, но и эмоционально-психической неустойчивостью. В этот период,несовершеннолетние, чье социальное положение по тем или иным критериям не имеет стабильности, пополняют категорию людей «группы риска», что приводит их к потере ощущения своей социальной значимости.Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, конфликты предъявляют повышенные требования к ресурсам личности.

Необходимость развития эмоциональной устойчивости человека к различным воздействиям внешней среды, способности к определению эффективных способов рационального использования индивидуальных возможностей подростка, склонного к девиантому поведению, овладение им навыками саморегуляции поведения и эмоционального состояния обуславливают актуальность темы исследования.

Проблемами девиантного поведения и его профилактики занимались такие ученые как Ч. Беккарло, М.Вебер, Э.Фэрри, Г. Парсонс и другие.

Методологические основы изучения девиантного поведения представлены и в отечественных теориях: девиантологии В.С. Афанасьева, Я.И. Гилинского, Б.М. Левина; современной социологии права В.П. Казимирчука, В.Н. Кудрявцева, Ю.В. Кудрявцева.

Признавая значение вышеизложенных работ, стоит отметить, что, несмотря на множество подходов к исследованию девиантного поведения, проблема эмоциональной устойчивости подростков с де-

виатными формами поведения в современных условиях требует дальнейшего изучения.

Объект исследования: девиантное поведение подростков.

Предмет исследования: эмоциональная устойчивость подростков, склонных к девиантному поведения.

Цель работы: определение эффективных социально-психологических средств развития эмоциональной устойчивости у подростков для предупреждения девиантного поведения.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогические исследования по вопросам девиантного поведения и выявить психологические причины, приводящие к нему.
2. Рассмотреть особенности развития эмоциональной сферы подростков, склонных к девиантому поведению.
3. Изучить и апробировать диагностические методики, направленные на выявление подростков, предрасположенных к девиациям, и уровня их эмоциональной устойчивости.
4. Разработать и реализовать комплекс психопрофилактических мероприятий по развитию эмоциональной устойчивости подростков, предрасположенных к негативным социально-отклоняющимся формам поведения.

На диагностическом этапе были проведенытест-опрос, предназначенный для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения (А.Н. Орел), анкетирование - с целью определения эмоциональной устойчивости у подростков, склонных к девиантному поведению, для изучения типа реагирования в конфликтной ситуации – тест фрустации С. Розенцвейга.

Диагностический этап исследования выявил группу подростков, склонных к реализации различных форм отклоняющегося поведения, для которых свойственны: стереотипные реакции на конфликтную ситуацию, повышеннаятревожность, импульсивность, агрессивность, склонность к асоциальную поведению и неуверенность.

Для решения данной проблемы были разработаны и проведены мероприятия групповой психопрофилактической работы. Активное социальное обучение управлению эмоциональным состоянием осуществлялось в форме групповых занятий, нацеленных на:

- формирование устойчивости к негативному социальному влиянию, изменение установки на девиантное поведение, развитие навыков распознавания рекламных стратегий, способности говорить «нет» в случае давления сверстников;

- распознавание эмоции, развитием умений выражать их приемлемым образом и продуктивно справляться со стрессом, повышение самооценки, стимулирование процессов самоопределения и развития позитивных ценностей

- развитие умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты, формирование навыков самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации.

Целенаправленное развитие эмоциональной устойчивости у подростков целесообразно осуществляется поэтапно.

Подготовительный этапвключаетвыявление знаний и умений подростков по развитию эмоциональной устойчивости, определение уровня информированности молодых людей в области теоретических знаний об эмоциях, выявление представлений об их эмоциональной устойчивости.

Целью основного этапа является обеспечение личностной включенности подростков в деятельность по развитию эмоциональной устойчивости на основе актуализации смыслов и целей, адекватных социальным нормам. Здесь необходимы: обеспечение правильного понимания молодыми людьми сущности понятия эмоциональная устойчивость; овладение умением использовать основные средства и методы развития эмоциональной устойчивости.

Итоговый этапнаправлен нацелостное развитие эмоциональной устойчивости подростков, склонных к девиантным формам поведения: овладение умениями - управлять различными способами эмоциональными состояниями в коллективе, наблюдать и выявлять причины возникновения негативных эмоциональных состояний, оперативно контролировать свое эмоциональное состояние, понимать эмоциональные состояния окружающих людей.

С целью развития эмоциональной устойчивости подростков нами разработано и апробировано студийное занятие «Роль эмоции в моей жизни».

Используя те или иные приёмы и методы педагогического воздействия в работе с подростками - «девиантами», необходимо учитывать то, что методы исправления личности влияют как на сознание, чувства, поведение, так и на развитие личности в целом. Комплексное применение методов делает их средством перестройки личностной системы подростков.

Список используемых источников

1. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия, 2021. - 256 с.
2. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения: учебно-методический комплекс.- Минск, 2020. - 180 с.
3. Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков.- М.: Академический проект; Трикста, 2020. - 336с.

РАЗДЕЛ 4.
ДУХОВНОСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Агафонова Н.В.

ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Понятие «нравственное здоровье» в последнее время всё чаще возникает на устах большинства граждан нашей страны. Духовно-нравственное здоровье представляет собой совокупность свойств мотивационной и потребностно-информационной сфер жизни человека, которые формируются на основе системы ценностей, убеждений и мотивов поведения, заложенных в детстве. Формирование нравственного здоровья, как правило, отождествляется с воспитанием духовно -нравственных качеств личности, приобщением к общечеловеческим ценностям.Современному обществу нужны духовно и интеллектуально развитые люди, любящие свою Родину, почитающие традиции наших отцов и прадедов, способные в любую минуту на самопожертвование во имя спасения жизни других людей.

Духовно- нравственное воспитание – одна из приоритетных целей воспитания и развития, обучающихся в рамках ФГОС. Это воспитание «является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования».

Русский язык и литература – это предметы, позволяющие на каждом уроке уделять внимание вопросам духовно- нравственного воспитания учащихся. Причем, происходит это ненавязчиво, а порой и незаметно для самих учащихся. В 5-7 классах для активизации внимания в начале урока провожу слуховые диктанты, составленные из пословиц, поговорок о чести, совести и пользе учения. Например,

Глаза честного – его весы.

Слепая ненависть – плохой советчик.

Ученье без уменья –не польза, а беда.

Ум – одежда, которая никогда не износится.

Объяснительные диктанты о цели и смысле жизни. «Воспитанные люди уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы. Они не унижают себя с целью вызвать сочувствие у окружающих. Чтобы воспитываться и не стоять ниже уровня окружающих, недостаточно прочесть классиков… Тут нужен беспрерывный дневной и ночной труд души» - писал А. П. Чехов.

Для пунктуационного разбора и бесед на нравственные темы можно использовать высказывания философа Тихона Задонского и других выдающихся людей:

Жизнь есть путь, каждый идет или в погибель, или ко спасению.

Любовь найдет слова, чтобы помочь ближнему.

Кто любит сердцем, тот не отступит в беде.

Блага материальные вредны не сами по себе, но от того, как человек к ним относится.

Грех есть яд, умерщвляющий душу.

Праздность – мать пороков.

Удаляться от тех, кто имеет злую привычку осуждать других.

Много на свете умных, добрых мало.

Небольшие предложения для разбора по русскому языку, а какую большую работу можно по ним провести!

При изучении темы «Синонимы», «Антонимы» предлагаю учащимся поработать с понятиями: «сострадание», «уважение», «сочувствие», «любовь», «жертвенность» и другими.

После усвоения новой лексики учащимся предлагаю выполнить творческую работу, написать сочинение-миниатюру. Темы могут быть разными. Вот некоторые из них: «Всегда ли победа возвышает победителя?», «Что я ценю больше всего в человеке», «Нужно ли осуждать отчаявшегося человека?».

В 5 классе при изучении темы «Основная мысль текста» читаем с учащимисявысказывание С. Михалкова: «Детство начинается с любви к матери. Это самое святое чувство. Если в твоей душе нет его, значит, когда ты станешь взрослым, не будет у тебя ни любви к другу, ни любви к Родине. Все будет для тебя безразличным, кроме собственного покоя и удобства».

Затем предлагаю задание:

1. Найдите слова, которыми можно выразить основную мысль текста.

2. Согласны ли вы с высказыванием С. Михалкова? Почему?

При изучении темы «Причастие» в 7 классе провожу выборочный диктант по тексту:

«Сколько стоит хлеб? Копейки? Рязанскому жителю Анатолию Мерзлову, спасшему от огня хлебные поля, он стоил жизни. Широко известны имена школьников, пренебрегающих опасностью и вступавших в борьбу за хлеб со стихией. Пал на обуглившейся ниве калининградский школьник Гена Воронов. Газета, рассказывавшая о делах ребят, написала об отважном поступке школьника из Смоленской области Васи Богомолове, поднявшем на борьбу с огнем за хлеб все село. Нет ничего горше и обиднее, чем боль, нанесенная хлебу. Нельзя уважать человека, не ценящего хлеб. К каждому колоску, подобранному в поле, к булке в школьной столовой должно быть бережное отношение».

Сначала читаю текст, затем определяем тему текста, главную мысль, озаглавливаем текст, отвечаем на вопросы.

1. Почему мы должны бережно относиться к хлебу?
2. Как достается хлеб людям, работающим на полях?
3. Всегда ли вы бережно относитесь к хлебу?

Для уроков тщательно продумываю и подбираю интересные, подходящие по возрасту тексты изложений, задания на морально-этические темы. Например, в 6 классе пишем изложение «Поговорим о бабушках» (о том, что бабушки слишком опекают, могут «опозорить» перед друзьями, прибежав в дождь с зонтом и сапогами к школе). Творческое задание заключалось в том, что нужно было высказать свое мнение, согласиться или не согласиться с героем текста. После проверки творческих работ, анализируя ответы ребят, вовлекаю их в поиск верного ответа. Делаем вывод: бабушку надо уважать и любить, потому что она живет жизнью близких, отдавая себя без остатка семье.

Подбирая тексты для проведения диктантов, также стараюсь, чтобы они отражали не только проверку орфографии и пунктуации по какой-либо теме, но и были воспитывающими. Вот примеры «говорящих» названий диктантов, подобранных для 6 класса: «Подвиг летчика», «Спасатели», «Дружба», «Это не должно повториться!»

Наряду с уроками русского языка в решении поставленных задач помогают и уроки литературы. Любая тема может рассматриваться с точки зрения духовно-нравственного понимания.

Так при изучении произведений русского фольклора учащиеся сталкиваются с вечными проблемами добра и зла, жестокости и сострадания. Героический эпос русского народа дает ученикам образец истинного патриотизма. Былинные богатыри являются воплощение нравственных свойств русского народа: бескорыстия, мужества, справедливости, чувства собственного достоинства.

Русская литература XVIII-XIX веков создавалась писателями – христианами, поэтому идейный смысл произведений открывается в полной мере, если рассматривать с позиции автора, следовавшего нравственным законам православной культуры. М.В. Ломоносов, Г.Р. Державин, И. А. Крылов в своем творчестве воспевали величие Бога, утверждали общечеловеческие ценности, призывали к служению Отечеству, искореняли людские пороки.

Изучая творчество А.С. Пушкина, учащиеся открывают христианский смысл произведений великого поэта. После прочтенияего сказок дети делают выводы о том, что добром воздается тем, кто живет, следуя нравственным законам: «Не лги», «Почитай отца и мать», «Не завидуй». «Повести Белкина» учат читателей следовать заповедям, данным человеку Богом, жить в гармонии с собой и миром.

Произведения	**Христианская мораль**	**Возмездие**
«Метель»	Герои нарушили заповедь «Чти отца и мать», таинство брака не скреплено-родительским благословением.	Несчастен Владимир, Марья Гавриловна огорчает родителей, Бурмин мог бы остаться один.
«Станционный смотритель»	Нарушена заповедь о почитании старших и заповедь «Не прелюбодействуй».	Дуня всю жизнь будет мучиться при мысли, что погубила отца.
«Выстрел»	Грех гордыни, нарушение заповедей «НЕ желай зла ближнему», «Не убий».	Сильвио 15 лет жил с жаждой мести, был одиноким, чужим для людей.

М.Ю. Лермонтов в «Песне про купце Калашникова…» выставляет героем удалого купца Степана Парамоновича, который защищает честь жены, свою честь, честь семьи ценой жизни.

Работая с текстами произведений Н.В. Гоголя, Л. Н. Толстого, а также писателями XX века: К. Г. Паустовского, В. П. Афанасьева, А. П. Платонова, знакомлю с такими понятиями как духовность, доброта, бескорыстие, любовь к ближнему. Разбирая характеры литературных героев, мы говорим и о преданности своему народу (Н.С. Лесков «Левша»), и о доброте к людям (А.П. Платонов «Юшка») и о многих других нравственных понятиях.

Анализируя с детьми рассказ К. Паустовского, «Телеграмма», подчеркиваю важность даже самого малого добра, сделанного во имя людей. Умирающая пожилая женщина Катерина Петровна день и ночь ждет свою единственную дочьНастю, которая давно не навещала мать, она очень занята, у нее много дел. Так и не дождавшись дочери, Катерина Петровна умирает. Ее хоронят чужие люди. А Настя не успела… НЕ УСПЕЛА?! Можно ли найти оправдание ее поступку? Ребята задумываются, начинают размышлять, пытаемся вместе оценить поступок героини и приходим к выводу: нельзя оправдать того, кто бросает на произвол судьбы людей, давших тебе жизнь – ОТЦА и МАТЬ. Нельзя откладывать чувства на потом. Родных и близких нужно беречь сейчас и говорить им об этом. Иначе потом может быть поздно. Тема семейных отношений нашла отражение в творчестве Толстого, Тургенева, Гончарова, Шолохова и других. Семья, где нет духовности, - распадается. Реализация задачи духовно-нравственного воспитания на порядок сложнее и ответственнее, чем передача предметных знаний. Таким образом, я считаю, что, если учителем будут использованы все воспитательные возможности русского языка и литературы, эффект от таких занятий значительно повысится. И уроки не только сыграют большую роль в поднятии грамотности и развития речи, но и окажет огромную помощь в формировании духовно-нравственного облика личности учащегося.

Список используемых источников

1. Волкова, Л.С. Выявление и коррекция нарушений устной речи у слепых и слабовидящих детей. -Л., 1982.

2. Каган, М.С. Философия культуры / М.С.Каган. – СПб.: ТОО ТК «Петрополис», 1996.

3. Селевко, Г.К., Селевко, А.Г., Социально-воспитательные технологии. М.: Народное образование, 2002 г.

4. Соловцова, И.А. Законы духовной жизни человека как основа духовного воспитания / И.А. Соловцова // Проблемы духовного воспитания: Гуманитарно-целостный подход: Материалы «круглого стола», 20 октября 2005 г. / Сост. И.А. 5. Соловцова; под ред. Н.М. Борытко. – Волгоград: ТЦ «ОПТИМ», 2006.

6. Солнцева, Л.И. Психология особенности слепых и слабовидящих школьников, РГПУ им. А.И. Герцена, сборник научных трудов. - Л., 1980 С. 60

7. Сухомлинский, В.А. О воспитании, М., изд. «Политическая литература», 1973 г.

Алексеенко Г.В.,
Косминская Т.В.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ДОУ

Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения - это процесс целенаправленного содействия становлению и развитию духовно-нравственной сферы ребёнка. Результат такого воспитания - появление в личности определённого набора духовно-нравственных качеств.

Среди показателей духовно-нравственного здоровья: наличие цели и смысла жизни, надежды человека, его желание жить, убеждения. Также оно характеризуется способностью к творчеству, начиная от идей до их реализации, воплощения в материальной форме.

Особая роль в духовно - нравственном здоровье принадлежит музыке. Формирование духовности неразрывно связано с нравственно - эстетическим, патриотическим воспитанием, знакомством и изучением народных традиций и обычаев своего народа.

Музыкальное воспитание является одним из средств формирования личности ребенка. Чем раньше ребенок получит возможность по-

знакомиться с классической и народной музыкой, тем более успешным станет его общее духовно-нравственное развитие.

В детском саду, начиная с раннего возраста, ребенок слушает и подпевает потешки, колыбельные, народные прибаутки. Подражая воспитателю, воспроизводит звуки на шумовых инструментах.

Но дать знания, развить навыки и умения - не самоцель, гораздо важнее пробудить интерес детей к познанию. Очень важен при этом подбор музыкального материала. Материала, который бы соответствовал возрасту детей и вызывал живой познавательный интерес и желание петь, слушать и выполнять игровые действия. Для реализации задач по духовно-нравственному воспитанию дошкольников необходим комплексный подход, который осуществляется в дошкольных учреждениях на занятиях, в игре, на прогулке, на праздниках и развлечениях.

Музыкальная деятельность соприкасается со всеми образовательными областями. Структура музыкальных занятий способствует многогранному восприятию музыкального искусства. Различные виды музыкальной деятельности (музыкально - ритмические движения, слушание, пение, игра на детских музыкальных инструментах, музыкальные подвижные игры, театрализация) позволяют ребенку во всей полноте соприкоснуться с миром музыки.

Главное, что должен сделать музыкальный руководитель - научить смотреть и видеть, слушать и слышать, развивать внимание, умение выражать свое отношение к произведениям искусства.

Музыка не может прямо «перенести» нравственность в душу человека, она может через эмоции и чувства, лишь разбудить нравственные силы, которые генетически заложены в каждого из нас. Музыка развивает способность чувствовать, мыслить, обобщать, размышлять, развивает воображение. Музыка окружает ребенка повсеместно, поэтому он испытывает ее физиологическое и психическое воздействие. Многократное восприятие музыкальных произведений помогает ребенку выявить для себя важные чувства и настроения, выраженные в музыкальных образах. Под воздействием свойств музыкального звука ребенок расширяет свой нравственно- чувственный опыт новыми переживаниями. Переживая содержание музыки, ребенок становится более отзывчивым на различные эмоции, и это позво-

ляет ему тоньше чувствовать чужую боль, чужие проблемы. В чем и проявляется воспитательное значения музыки.

Духовно-нравственное воспитание нацелено на то, чтобы через музыку развить способность переживать чужие радости и горести, выработать свое отношение к жизни на основе общечеловеческих вечных духовных ценностей, таких, как: любовь, красота, добро, сила духа, ценность жизни. Музыка, не только носитель ценностей, но и объект, и инструмент познания окружающего мира.

Основной и самый любимый вид деятельности дошкольников - это игра. Именно она приносить малышам огромную радость. Музыкальные игры, являясь одним из видов музыкальной деятельности, так же, формируют и развивают духовные качества ребенка. Например, такие музыкальные народные игры, как: «Горелки», «Где ты был, Иванушка?», «Маланья» и другие. Дети с удовольствием играют в эти игры на праздниках, развлечениях и на прогулках. Хороводы стали постоянным элементом развлечений, связанных с народными традициями.

Организуя праздники и развлечения, мы одновременно учим и воспитываем в наших детях нравственные, патриотические и культурные качества.

Приобщая детей к музыкальному наследию своего народа, мы воспитываем в них чувства патриотизма.

Сюжетно-ролевые игры («Кого встретил колобок», «Репка» и др.), театрализация сказок («Теремок», «Заячья избушка», «Колобок» и др.), инсценирование песен («Как у наших у ворот», «Как на тоненький ледок» и др.), помогают ребенку проявить свои творческие способности или просто выразить свое внутреннее состояние и эмоции.

Работа музыкального руководителя многогранна. В процессе работы с детьми, используются различные методы и формы, которые направлены на всестороннее и гармоничное развитие ребенка. Так, игра на детских музыкальных инструментах, не только развивает чувство ритма, учит владеть приемами выразительного исполнения, навыкам совместной игры, но и расширяет кругозор и знания о происхождении музыкальных инструментов и народных традициях. Песня открывает перед ребенком красоту мира. Слушая музыку природы, которая является ключом к пониманию и переживанию красоты ме-

лодии, дети эмоционально готовятся к хоровому пению. Важно добиться того, чтобы они различали, в окружающей их природе, звуки созвучные песне, которую будут исполнять.

И, тем не менее, главное в работе музыкального руководителя - не только воспитать отдельный талант или развить его исполнительские качества, а в том, чтобы дети полюбили музыку, и она стала для них духовной потребностью и необходимостью.

Музыка - влиятельное средство в формировании духовно - творческой личности. Она всегда являлась самым чудодейственным, тонким средством привлечения к добру, красоте, человечности. Но воспитать ребенка нравственно с высокими духовными качествами невозможно без тесной совместной работы с семьей. Здесь важна разъяснительная работа с родителями о роли музыки в жизни ребенка, влиянии на его нравственное, психическое и физическое здоровье. Информация по этим и другим вопросам, как правило, предлагается родителям во время выступления на родительском собрании или в «Уголке музыкального руководителя».

Приобщаясь к музыкальному наследию, ребенок познает эталоны красоты и морали, окунается в ценный духовный опыт многих поколений. Музыкальное искусство — это великая сила, влияющая на разум и душу ребенка.

Богачева Н.В.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Духовно-нравственное здоровье младших школьников является одним из важнейших аспектов их общего развития, влияющим на формирование личности, социальную адаптацию и эмоциональное благополучие. В условиях быстро меняющегося общества, где дети сталкиваются с различными вызовами и проблемами, вопрос о духовно-нравственном воспитании становится особенно актуальным.

Духовно-нравственное здоровье можно определить как состояние гармонии личности, основанное на высоких моральных и духовных ценностях. Оно включает в себя несколько ключевых компонентов:

1. **Моральные ценности**:

• Понимание добра и зла: Дети должны учиться различать эти понятия, понимать последствия своих действий и их влияние на окружающих. Важно, чтобы они осознавали, что каждое действие имеет свои последствия, и учились нести за них ответственность.

• Формирование навыков критического мышления: Дети должны уметь анализировать ситуации, принимать решения, основываясь на нравственных принципах. Это может быть достигнуто через обсуждение моральных дилемм и примеров из жизни.

• Привитие ценностей: Честность, ответственность, уважение к другим — это те качества, которые необходимо развивать с раннего возраста. Они формируют основу для здоровых отношений и взаимодействия в обществе.

2**. Духовные ориентиры:**

• Стремление к самосовершенствованию: важно, чтобы дети задумывались о своей роли в обществе и о том, как они могут помочь другим. Это может быть достигнуто через участие в социальных проектах.

3**. Эмоциональное благополучие:**

• Управление эмоциями: Дети должны учиться распознавать и управлять своими эмоциями, что поможет им лучше справляться с трудностями и стрессом.

• Сопереживание другим: Эмпатия — это ключевой компонент духовно-нравственного здоровья. Дети должны учиться понимать чувства других людей и реагировать на них с добротой.

• Навыки разрешения конфликтов: Умение конструктивно решать конфликты и находить компромиссы — важный навык для формирования здоровых межличностных отношений.

Духовно-нравственное здоровье способствует развитию индивидуальности ребенка. Оно помогает ему осознавать свои чувства, желания и потребности, а также формирует его характер. Дети учатся принимать решения на основе своих моральных убеждений, что формирует их внутренний стержень и уверенность в себе. Дети с высоким уровнем духовно-нравственного здоровья легче адаптируются в обществе. Они устанавливают положительные отношения с окружающими, умеют работать в команде и решать конфликты. Такие дети становятся более открытыми к сотрудничеству и взаимодействию с

другими, что способствует созданию дружеской атмосферы в классе. Формирование нравственных ценностей снижает риск проявления агрессии, насилия и других форм девиантного поведения. Дети с высокими моральными ориентиром менее подвержены негативным влияниям со стороны сверстников и способны отстаивать свои убеждения. Духовно-нравственное здоровье младших школьников влияет на атмосферу в классе. Доброжелательные отношения между учениками способствуют лучшему усвоению материала и повышению учебной мотивации.

Учителя, понимающие важность духовно-нравственного воспитания, могут создать условия для комфортного общения между детьми.

Методы формирования духовно-нравственного здоровья

1. Семейное воспитание: Семья является основным институтом, формирующим нравственные ориентиры ребенка. Родители должны быть примером для подражания, передавая свои ценности и убеждения. Важно проводить время вместе, обсуждать моральные дилеммы, читать книги с нравственным содержанием и обсуждать их с детьми. Участие родителей в жизни детей (в кружках, секциях) помогает укрепить доверие и создать пространство для обсуждения нравственных вопросов.

2. Школьное образование: Внедрение программ по нравственному воспитанию в учебный процесс. Проведение уроков по этике и культуре общения, где дети могут обсудить различные моральные вопросы и научиться выражать свое мнение. Организация кружков и секций, направленных на развитие духовных ценностей (например, театральные кружки, литературные клубы).

3. Культурные мероприятия: Участие детей в театрализованных представлениях, конкурсах, выставках и других культурных событиях способствует формированию эстетических и нравственных чувств. Проведение тематических мероприятий (например, «День доброты», «Неделя толерантности»), где дети могут проявить свои лучшие качества.

4. Игровые технологии: Использование игр и игровых методов в обучении позволяет детям легче усваивать нравственные нормы и развивать эмоциональный интеллект. Ролевые игры помогают детям

понять различные точки зрения и научиться конструктивно решать конфликты.

6. Работа с педагогами: Педагоги должны быть готовы обсуждать нравственные вопросы на уроках и использовать различные формы работы (групповые дискуссии, проекты).

Духовно-нравственное здоровье младших школьников — это основа их успешного личностного и социального развития. Важно, чтобы семья, школа и общество в целом объединяли усилия для создания условий, способствующих формированию высоких нравственных ценностей у детей. Это не только поможет им стать полноценными членами общества, но и обеспечит гармоничное развитие их личности.

Список используемых источников

1. Лебедев, А. А. Духовно-нравственное воспитание в школе. Москва: Издательство «Просвещение», 2015г.

2. Баранов, А. И. Духовно-нравственное воспитание в школе: теория и практика. Москва: Издательство «Просвещение», 2017г.

3. Зимняя, И. А. Психология нравственного развития детей. Санкт-Петербург: Питер, 2017г.

4. Ковалев, В. В., Соловьев, А. И. Основы духовно-нравственного воспитания: теоретические аспекты. Москва: Наука, 2016г.

Буянова И.В.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ

9 ноября 2022 г. подписан Указ Президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Обращение к тексту Указа Президента позволяет обозначить перечень духовно-нравственных ценностей: «жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, креп-

кая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение».

Духовно-нравственное воспитание личности гражданина России – педагогически организованный процесс усвоения и принятия обучающимися базовых национальных ценностей, имеющих иерархическую структуру и сложную организацию. Носителями этих ценностей являются многонациональный народ Российской Федерации, государство, семья, культурно-территориальные сообщества, традиционные российские религиозные объединения (христианские, прежде всего в форме русского православия, исламские, иудаистские, буддистские), мировое сообщество.

Формирование личности педагога – это не только накопление знаний, опыта, навыков и умений, но и воспитание личности педагога, его духовно-нравственных качеств. Будущий учитель должен знать, что у педагога особая функция в обществе: он является и носителем культуры, и ее живым образцом.

Хочется процитировать в связи с этим Евгения Николаевича Ильина: «Гуманизация знаний, помимо утилитарных аспектов – защитить юного, растущего человека от превратностей жизни, ее ударов имеет и свою вертикаль: через духовные контакты помогать себе и другому очеловечиваться.

А что такое духовность? – спрашивают ребята, родители, коллеги. Культура? Наука? Образование? Нет, это её заготовки. Сама же духовность изначально – наш человеческий интерес друг к другу, к людям. Всегдашняя готовность услужить им – бескорыстно, ни за что. Мера нашей духовности – в масштабах действенного, практического, а не абстрактного интереса и внимания к человеку. «Какое это счастье – уважать человека!» - говорил Чехов; духовность- воплощение и выражение именно этого счастья».

Духовно-нравственное воспитание всегда было и остается одним из основополагающих факторов общественного развития. Именно через данное направление в воспитании обеспечивается прочная связь поколений.

В жизни каждого человека должны быть ценности семейные, национальные. Опора на эти ценности помогает человеку противостоять разрушительным влияниям. Современным молодым людям

важно хранить уважение к родному языку, к самобытной культуре, к отечественной истории.

Сегодня особенно актуально воспитывать настоящего гражданина своей страны, для которого патриотизм выступает как источник и духовный ориентир будущих преобразований.

Являясь преподавателем литературы, детской литературы, я убеждена, что уроки литературы – это всегда уроки нравственности. Преподаватель литературы, идя на урок, старается помнить о том, что вместе с писателем будет бороться за душу студента, человека.

Книга, хорошая книга, воспитывает лучшие человеческие качества: честность, глубину чувств, достоинство, духовность, гражданственность.

Изучая произведения И.С. Тургенева, Л.Н. Толстого, студенты видят в образах героинь идеал русской женщины. Обывательское представление о «тургеневской девушке» ложно. На самом деле героини Тургенева сильные духом, романтические барышни, обладают высокими духовными качествами. Таковы Лиза Калитина из «Дворянского гнезда», Наталья Ласунская из романа «Рудин», Елена Стахова из романа «Накануне», наконец, Анна Одинцова («Отцы и дети»). В романе «Отцы и дети» в образе Базарова Тургенев показывает, что новое мировоззрение имеет успех, только унаследовав лучшие качества «отцов» - патриотизм, духовность, честь и достоинство.

В романах Л. Толстого, А. Толстого, стихотворениях С. Есенина, Н. Рубцова мы видим любовь писателей и поэтов к родине.

Готовясь к мероприятию по литературе, студенты получили задание подобрать фотографии 30-х годов 20 века (предвоенных лет), материалы о политической и экономической жизни страны этого периода.

Когда их просматривали вместе, одна из студенток удивилась, увидев счастливые лица людей, колонны физкультурников, смеющихся школьников, автомобили на улицах Москвы. Девушка призналась, что представляла те годы мрачными.

В итоге расширили круг поиска, собрали информацию о первых пятилетках, стройках. Страшными оказались цифры пострадавших от репрессий. На вопрос «Почему, несмотря на репрессии 30-х годов, советские люди так отчаянно сражались на фронтах ВОВ?», услыша-

ла в ответ: «Люди боролись за свой дом, за свой народ, за свою Родину».

Изучаем «Тихий Дон». Гражданская война страшна своей бессмысленностью и неоправданной жестокостью. В наше неспокойное время важно остановить внимание студентов на этих страницах романа.

Изучая с будущими педагогами народные сказки, сказки А. С. Пушкина, рассказы А.П. Чехова, Л.Н. Толстого, стихи А. Барто, С. Михалкова, К. Чуковского, мы учимся анализировать детскую литературу, находим главное в ней – чем она воспитывает. Моя задача на таких уроках – донести до студентов, что чтение детей – это показатель интеллектуального, нравственного, культурного потенциала нации.

Преподаватель литературы воспитывает на лучших образцах. Именно литература обращена к жизни человека и его душе.

Список используемых источников

1. Данилюк, А.Я., Кондаков, А.М., Тишков, В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект. Рос.акад. образования. – М.: Просвещение, 2009.
2. Ильин, Е.Н. Путь к ученику, М.: Просвещение, 1988.
3. Любезнова, Ю.В. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения // Проблемы педагогики. №2 (13). М., 2016.

Долгова Н.Г.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ - ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

В настоящее время мы переживает один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня, - не в развале экономики, не в смене политической системы, а в разрушении личности.

Материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии,

справедливости, гражданственности и патриотизме. Сегодня детский сад и школа переживают драму воспитания. Рассыпались на глазах многие идеалы и ценности. Сегодня подрастающее поколение часто обвиняют вбез духовности, безверии, агрессивности, поэтому проблема духовно-нравственного воспитания так актуальна.

Новая структура образования ребенка ведёт к изменениям в системе воспитательной деятельности, в том числе и в области нравственного воспитания детей. Сколь значительными будут эти изменения, покажет время. Однако сейчас, когда воспитательная работа строиться по-новому, необходимо обратить особое внимание на бережное и заботливое сохранение всего лучшего, чем располагает воспитательная практика.

Изменения системы образования в России связаны с реализацией запроса на оптимальное обновление его содержания и методов в соответствии с прогрессом общества, науки, культуры. Современный общественный заказ на развитие системы образования предопределяется целью - подготовкой подрастающего поколения к активной творческой жизнедеятельности в мировом сообществе, способного к решению глобальных проблем человечества.

Проблема духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения одна из приоритетных проблем современного общества. В условиях ускоренной глобализации и модернизации современного общества важно сохранить у подрастающего поколения веру в реальные возможности своей страны. Необходимость заострения внимания на нравственно-духовном воспитании обусловлена общегосударственной потребностью. Образование является одной из долгосрочных стратегий, которая обеспечивает позитивное взаимодействии в условиях глобализации. Растет понимание того, что для успешного обучения учащимся необходимы как знания, навыки так и духовно-нравственные ценности.

Духовно - нравственное воспитание - это целенаправленный процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, направленный на формирование гармоничной личности, на развитие ее ценностно - смысловой сферы посредством сообщения ей духовно – нравственных и базовых национальных ценностей.

Самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня - это разрушение личности. У молодого поколения в настоящее время утрачен главный фактор развития личности – воспитание духа.

Духовность - это состояние человеческого самосознания, которое находит свое выражение в мыслях, словах и действиях. Она определяет степень овладения людьми различными видами духовной культуры : философией, искусством, религией, комплексом изучаемых предметов и т. д.

Нравственность - представляет собой внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек; этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами.

Нравственное воспитание определяется как целенаправленное формирование морального сознания, развитие нравственных чувств, выработка навыков и привычек нравственного поведения.

Процесс воспитания длителен, непрерывен и устремлен в будущее: сформируется у воспитанника или нет определенная система ценностей и отношений, станет ли она его основой убеждений и поведения, педагог в процессе взаимодействия с воспитанником достоверно установить не может.

Духовно-нравственное воспитание начинается с рождения человека и идёт всю жизнь, через общение, трудовую деятельность, повседневные дела - делая человека завтра лучше, чем сегодня. Стать нравственным - означает стать истинно мыслящим, т. е. способным самостоятельно отыскать принцип, который объединил бы всю совокупность этических требований, в котором все многообразные и противоречивые жизненные впечатления слились бы в гармонию. Поиск такого внутреннего стержня обусловлен собственной активностью, самостоятельно сформированными нравственными убеждениями.

Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения — это направление, которое сама жизнь выдвинула в настоящий момент в качестве приоритетного в системе воспитания. Многие приоритеты, сложившиеся в системе воспитания в нашей стране в результате многовековых традиций, в настоящий момент, просто утрачены.

Результатом духовно - нравственного воспитания является нравственная воспитанность. Она реализуется в общественно ценных свойствах и качествах личности.

Духовно-нравственное воспитание дошкольников является своеобразным стержнем, вокруг которого целесообразно строить весь процесс обучения, воспитания и сохранения психо-эмоционального здоровья.

Сюда включено:

1. Усвоение правил культурного поведения, это

- формирование культурно гигиенических навыков. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, о том, что неряшливый человек, не имеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен в работе. Культурно-гигиенические навыки прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности, в том числе в ходе игр, таких как «Утро начинается», «Оденем куклу Машу на прогулку» «Каждой вещи свое место» и др.

- это, формирование культуры деятельности. Формировать культуру деятельности у ребенка – значит воспитывать у него умение содержать в порядке место, где он трудится, занимается, играет; привычку доводить начатое дело, бережно относиться к книгам, вещам, игрушкам.

- это, воспитание культуры общения, которое предусматривает выполнение ребенком норм и правил общения со сверстниками, основанных на уважении и доброжелательности, с использованием соответствующего словарного запаса и форм обращения, а так же вежливое поведение в общественных местах и в быту. Для решения этой задачи, необходимо использовать этические беседы, такие как «Соя семья», «Мои товарищи», «Мы в гостях», «Идем в театр» и др.

Особенности мировосприятия и миропонимания дошкольников обусловлены механизмом эмоционально-образного восприятия и наглядно-практического мышления. Поэтому формирование духовно-нравственных представлений, своеобразно. Оно тесно связано с конкретными представлениями о том, что ребенку дорого и близко, то есть с любовью кродителями к другим эмоционально близким людям, окружающей его природе, игрушкам, играм, песням, родному образному слову, к тому, что его радует. Путь к сердцу ребенка, к его чув-

ствам, и через них – к его мыслям, лежит через игру, через сказку, через яркую эмоцию, через яркий словесный, живописный и поэтический образ. Этим определяется выбор методов и средств нравственного воспитания дошкольников.

Методы духовно-нравственного воспитания:

Наглядный метод используется во время:

– чтения педагогом рассказов;
– экскурсий в картинную галерею;
– наблюдений;
– показа сказок (педагогом, детьми);
– рассматривания книжных иллюстраций, репродукций, предметов;
– проведения дидактических игр;
– экскурсий по городу, целевых прогулок;
– моделирования сказок.

Словесный метод представляется наиболее эффективным в процессе духовно – нравственного развития дошкольников:

– чтения литературных произведений воспитателем;
– чтения стихотворений детьми, воспитателем;
– бесед с элементами диалога, обобщающих рассказов воспитателя;
– ответов на вопросы педагога, детей;
– проведения разнообразных игр (малоподвижные, сюжетно-ролевые, дидактические, игры-драматизации и др.);
– сообщения дополнительного материала воспитателем;
– загадывания загадок;
– рассматривания наглядного материала;
– рассказов детей по схемам, иллюстрациям, моделирования сказок;
– разбора житейских ситуаций;
– проведения викторин, конкурсов, тематических вечеров;
– чтения литературных произведений родителями.

Практический метод используется, когда необходимо

– организовывать продуктивную деятельность;
– провести игры (строительные, дидактические, подвижные, малоподвижные, инсценировки и др.);

– приготовить с детьми различные блюда (овощной или фруктовый сок, картофельное пюре, овощной суп и др.);

– оформить коллекцию семян для занятия;

– сшить кукол к сказкам;

– организовать постановку пьес, сказок, литературных произведений, а также конкурсы, викторины;

– провести экскурсии различной направленности;

– организовать вечера с родителями, для родителей и сверстников;

– изготовить с детьми наглядные пособия для занятий.

Средства духовно-нравственного воспитания:

1. Художественные средства: художественная литература, изобразительное искусство, музыка, кино и др.

2. многообразие окружающего мира, природа.

3. собственная деятельность детей: игра, труд, учение, художественная деятельность.

4. Общение.

5. Атмосфера радости, созданная педагогами, в которой живет ребенок.

Формы работы с детьми:

– Непосредственная образовательная деятельность, беседы, игры нравственного и духовно-нравственного содержания.

– Рукоделие и все виды творческой художественной деятельности детей.

– Проведение совместных праздников.

– Просмотр слайд - фильмов, диафильмов, использование аудиозаписей и технических средств обучения.

– Детская благотворительность.

– Тематические вечера эстетической направленности (живопись, музыка, поэзия).

– Организация выставок (совместная деятельность детей и родителей).

– Постановка музыкальных сказок духовно - нравственного содержания.

– Творческие вечера.

– Организация совместного проживания событий и народных

традиционных праздников взрослыми и детьми.

Таким образом, для духовно – нравственного развития детей прослеживается несколько направлений работы:

1.Духовно-образовательное (занятия, беседы, устные поучения).

2. Воспитательно-оздоровительное (праздники, игры подвижные и назидательные, ролевые и строительные, прогулки, экскурсии,).

3. Культурно-познавательное (встречи, целевые прогулки, экскурсии, концерты, просмотр мультфильмов и презентаций).

4. Нравственно-трудовое (труд по самообслуживанию, уборка группы и территории, труд по интересам, продуктивная деятельность, изготовление подарков к праздникам).

Основное внимание в духовно – нравственном развитии, уделяется работе с семьей.

Планируются такие формы работы с родителями:

– родительские собрания на духовно-нравственные темы;

– открытые показы воспитательно-образовательного процесса;

– проведение совместных мероприятий (выставки, конкурсы, родительские посиделки);

– факультативные занятия совместно с родителями: анкетирование и тестирование родителей с целью выявления ошибок и коррекции процесса духовно-нравственного воспитания в семье;

– индивидуальные консультации специалистов;

наглядные виды работы:

– информационные стенды для родителей;

– выставки детских работ, дидактических игр, литературы;

– визиты домой;

– совместные с родителями праздники, спектакли, именины детей;

– помощь родителей детскому саду (облагораживание территории, участие в подготовке праздников, мелкий ремонт, хозяйственные работы).

Целью духовно-нравственного воспитания - является достижение следующих результатов:

– Формирование позитивного отношения ребенка к окружающему миру, другим людям и самому себе, иерархичность отношений с взрослыми и сверстниками, создание оптимистической детской

картины мира;

– Потребность и готовность проявлять сострадание и сорадование;

– Воспитание чувства патриотизма, потребности в самоотверженном служении на благо Отечества;

– Приобщение к опыту православной культуры через традиционные праздники, знакомство с формами традиционного семейного уклада, понимание своего места в семье и посильное участие в домашних делах;

– Деятельное отношение к труду;

– Ответственность за свои дела и поступки.

Список используемых источников

1. Данилюк, А.Я., Кондаков, А.М., Тишков, В.А. Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России – М.: Просвещение, 2009.

2. Богданова, О.С. Этические беседы с школьниками. Москва, 2007.-310с.

3. Волков, Б.С. Детская психология развития. Москва, 2000.-576с.

Кузнецова Е.А.

ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ДУХОВНО-НРАВСТВЕННАЯ ЦЕННОСТЬ

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью воспитанников детских садов. О нем стали говорить на всех уровнях, так как состояние здоровья – важнейший показатель благополучия общества и государства, определённый прогноз на будущее. Это не только отсутствие заболеваний и дефектов, это и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Задача детского сада, воспитателей создать условия и научить ребёнка сохранять и укреплять здоровье, что полноценно подготовит

детей к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. Без здоровья это не достижимо.

Поэтому, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формируя у них культуру здоровья, детский сад закладывает фундамент благополучия будущих поколений. Педагоги дошкольного образования перестраивают работу с учётом приоритета сохранения и укрепления здоровья детей, используя различные приёмы, формы, методы.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Всё это может быть выполнено по следующим направлениям:

1. Осознание проблемы здоровья и убеждённость, что привычное отношение к здоровью необходимо менять;
2. Поиск путей исправления ситуаций: признание своей ответственности за результаты;
3. Обретение соответствующих профессиональных компетенций;
4. Перестройка работы в соответствии с полученными знаниями;
5. Активное участие педагога, родителей и воспитанников в работе ДОО по реализации принципов сохранения и укрепления здоровья.

Реализация предполагает формирование в ДОО здоровьесберегающего образовательного пространства, которое включено как одно из направлений в программу развития детей, где одной из задач, которые заявлены в этом направлении, является формирование гражданской позиции личности через приобщение к отечественным духовно-нравственным ценностям. Здоровьесберегающего образова-

тельного пространства такого, при котором исключаются или минимизируются вредные для здоровья детей воздействие образовательного процесса. То есть последовательно реализуются задачи минимума и максимума.

Гуманизация образования и воспитания предполагает применение в повседневной жизни основных принципов гуманизма, уважение и доброжелательное отношение к каждому человеку. Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки. Теория и практика обучения стала уделять больше внимания эмоциональной основе, то есть духовно-нравственному развитию личности, к формированию эстетических и нравственных качеств, что в значительной степени определяется как духовно-нравственная ценность. Глобальные задачи здоровья и нравственного воспитания в дошкольной среде, во всех её формах и видах – это духовное развитие личности в процессе освоения различных видов знаний, приобщение к культуре своего народа и народов мира. Воспитание нравственных качеств личности основывается на понимании и освоении нравственных ценностей, составляющих общественную мораль. Здоровье человека как духовно – нравственная ценность, определяется через действенно-практическую сферу личности, представляя совокупность общественно необходимых знаний, умений, способностей, черт характера, обеспечивающих успешность практической деятельности воспитанников. Успешное решение задач воспитания возможно только при объединении усилий семьи и других социальных структур. Сотрудничество детского сада и семьи становится все более актуальным и востребованным.

Таким образом, совместными усилиями педагогического коллективаи родительской общественности в детском саду должно создаваться все для создания комфортных, адаптированных, адекватных условий для развития дошкольников.

Список используемых источников

1.Данилюк, А. Я. Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А. Я.Данилюк,

А. М. Кондаков, В. А. Тишков.- М. : Просвещение, 2009. – 23 с. - (Стандарты второго поколения).

3.Нравственное воспитание личности школьника/ Под ред. Колдунова Я. И. – Калуга, 1969-126с.

Пивоварова Н.Д.

ПРОГРАММА «СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ИСТОКИ» КАКСИСТЕМНЫЙ ПРОЕКТ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В рамках нового Федерального государственного образовательного стандарта разработана Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и определен современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

На воспитание именно такого гражданина России ориентирована программа «Социокультурные истоки» (общеупотребимое название – программа «Истоки»), «нацеленная на создание необходимых условий для целостного развития личности, обладающей национальным самосознанием, способной к созидательному труду на благо семьи, общества и государства, и привносит в образовании духовно-нравственное развитие на основе отечественных традиций (духовность понимается, прежде всего как служение Отечеству в широком смысле этого слова).» (1, с.4)

Программа реализуется под эгидой Российской Академии естественных наук с 1995 года, была рассмотрена и получила поддержку в июле 1998 года в Комитете по образованию и науке Государственной Думы (№3,5-707 от 20.07.98г.). [1, с.3]

Авторы программы «Социокультурные истоки» И.А.Кузьмин, профессор Российской Академии естественных наук, г.Москва, А.В.Камкин, профессор Вологодского государственного педагогиче-

ского университета, г.Вологда, ещё 30 лет назад были убеждены, что одним из приоритетом нашего образовании станет духовно-нравственное направление.

Программа «Истоки», является по сути своей системным проектом в области образования, создает необходимые условия для организации целостного пространства духовно-нравственного развития и воспитания школьников, определяющего урочную, внеурочную и внешкольную деятельность обучающихся.

Более 20 лет в своей педагогической деятельности использую богатейший материал данного учебного курса: социокультурные технологии, активные методы обучения, тренинги, разнообразные формы реализации внеурочной и урочной деятельности.

Это реализуется по трем направлениям:

- социокультурный подход в образовании, направленный на становление в ребенке духовно-нравственного стержня, на укрепление семьи, на развитие системы духовно-нравственных ценностей подрастающего поколения, на применение методик и педагогических технологий, устраняющих разрыв между обучением и воспитанием;

- введение материалов учебного курса «Истоки», призванного привнести в содержание современного образования систему категорий и понятий духовно-нравственного и социокультурного характера;

- использование материалов программы «Воспитание на социокультурном опыте», предлагающей активное взаимодействие семьи и школы в процессе воспитания.

По сути своей программа пытается ответить на вопрос: «как соединить научение ума с воспитанием души и возрастанием духа»[2,с.39], формирует общий социокультурный стержень всех участников педагогического процесса (учитель – ученик – родитель), вырабатывает «социальный иммунитет», позволяющий защитить ребенка, подростка от негативных воздействий внешней среды, поддержания его и формирования духовно-нравственного здоровья.

Материал учебного курса направлен на возрождение первоначального контекста категорий и ценностей, которые сложились в нашем Отечестве на основе православной культуры. Тем не менее, программа «Истоки» успешно используется в воспитании детей из семей, придерживающихся других культурных традиций, так как

программа возрождает ценности, присущие большинству традиционных культур.

В начальной школе (1–4 классы) учащиеся получают первое представление о жизненно важных категориях для человека и развивают систему духовно-нравственных ценностей внешнего (социокультурного) и внутреннего (духовного) мира. Учебный курс призван приблизить детей к вечным истинам через простые понятия: имя, род, семья, слово, книга, храм, вера, честь, надежда, терпение, любовь, покаяние, истина, знание, мудрость и многое другое. «Истоки» открывают детям, родителям и учителя «необычное в обычном». Они помогают в, казалось бы, в давно известном, раскрыть новые смыслы, увидеть новое духовное наполнение, расчистить истоки вечных ценностей. В итоги понятия и ценности приобретают особую притягательность и поучительность. [2,с.40]

В 1-м классе дети приходят к пониманию сути Истоков. Система духовно-нравственных ценностей формируется на основе системообразующих категорий Слово, Образ и Книга, которые дают представление о Мире: мире внешнем (социокультурная среда развития) и мире внутреннем.

Во 2-м классе раскрывается смысл ценностей внешнего мира: как микросоциума, в котором живет и развивается ребенок («Родной очаг», «Родные просторы»), так и духовно-нравственного смысла деятельностного аспекта окружающей среды («Труд земной», «Труд души»).

В 3-м классе идет ознакомление с истоками ценностей внутреннего мира человека («Вера», «Надежда», «Любовь», «София»).

В 4-м классе учащиеся знакомятся с истоками традиций в нашей культуре (Традиции Слова, Образа, дела и праздника) как важнейшими механизмами сбережения и трансляции базовых социокультурных ценностей российской цивилизации.

Главным социокультурным результатом для учащихся начальной школы является создание на протяжении всего обучения в начальной школе своей ПЕРВОЙ КНИГИ, где посредством рисунков, схем, фотографий, своих высказываний и мудрых мыслей, ярких образов, выводов происходит присоединение детей и присвоение ими духовных и социокультурных ценностей.

В Истоковедении предложены системные разработки духовно-нравственного воспитания начиная с дошкольного возраста до 9 класса, обеспеченные целостным учебно-методическим и развивающим комплектом, планировалось разработать для студентов средних и высших профессиональных учебных заведений.

Авторы программы «Социокультурные истоки» следуют совету К.Д.Ушинского сначала знакомить детей с положительным содержанием жизни, с тем, что лежит в основе ее гармонии и единства, что дорого каждому человеку. «В природе человеческой заложена неизбывная потребность в умилении перед неземной Красотой земного устроения, перед идеалами, к которым должно стремиться. Конечно, потом, когда ребенок подрастает, жизнь предстанет во всей сложности и противоречивости. Но потребность в ее гармонизации, усвоенная в начале жизненного пути, будет помогать человеку достойно выходить из нравственных тупиков». [2,с.43]

Это свидетельствует о том, что материал учебного курса *ИСТОКИ* и программы «Воспитание на социокультурном опыте» обладают мощным интегрированным потенциалом, необходимым для формирования духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения.

Список используемых источников

1. Рекомендации по применению программы «Социокультурные истоки» в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования в качестве основы программы духовно-нравственного воспитания образовательного учреждения. - Издательский дом «Истоки». – Москва, 2011.

2. Истоковедение. Том 1. М.: Технологическая Школа Бизнеса, 2001.

3. Учебный Центр "Истоки" Адрес : 160000, г.Вологда, пл. Торговая, д.3 Контакты: Тел./Факс: (8172) 76-94-49 istoky@mail.ruИздательский дом «Истоки» . istoky-co.ru

Сафронова Е.Ф.

ДУХОВНО - НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В настоящее время Россия переживает один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня, - не в развале экономики, не в смене политической системы, а в разрушении личности. Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. Высокий уровень детской преступности вызван общим ростом агрессивности и жестокости в обществе. Детей отличает эмоциональная, волевая и духовная незрелость. Продолжается разрушение института семьи: через т.н. «половое просвещение» у детей формируются внесупружеские, антиродительские и антисемейные установки. Постепенно утрачиваются формы коллективной деятельности. Одна из проблем современного образования состоит в том, что в процессе воспитания не соблюдается историческая преемственность поколений. Дети лишаются возможности брать пример с людей, живших в прошлом, не знают, как люди решали свои проблемы, что стало с теми, кто пошел против высших ценностей, и с теми, кто смог изменить свою жизнь, подавая нам яркий пример. Предпринятые на сегодняшний день попытки воспитания духовно-нравственной личности показывают, что самым слабым, местом в этой деятельности является семья. Многим родителям просто неизвестно, что именно в дошкольном возрасте происходит усвоение социальных норм, моральных требований и образцов поведения на основе подражания.

Особой актуальностью обладает проблема духовно-нравственного развития и воспитания детей дошкольного возраста. В центре внимания проблемы духовно-нравственного развития и воспитания детей дошкольного возраста оказываются следующие вопросы: психические механизмы становления и развития духовно-нравственных чувств, качеств, представлений и поведения; характерные особенности и закономерности нравственного развития до-

школьника; психолого-педагогические условия и средства, способствующие формированию нравственных норм детей.

Под духовно-нравственным воспитанием мы понимаем процесс целенаправленного содействия становления и развития духовно-нравственной сферы ребенка.

Результатом духовно-нравственного воспитания является появление и утверждение в личности определенного набора духовно-нравственных качеств. И чем прочнее сформированы эти качества, чем меньше отклонений от принятых в обществе моральных устоев будет наблюдаться у личности, тем выше оценка его нравственности со стороны окружающих. Формирование духовно-нравственных качеств – процесс сложный, противоречивый и длительный. Он продолжается практически всю жизнь. Однако наиболее активно духовно-нравственные качества и чувства человека, отношение к миру и людям и мотивы поведения формируются в дошкольные годы. Под воздействием окружающей социально-культурной среды у детей дошкольного возраста формируются основы гуманистического отношения к окружающим, природе, вещам, появляются первые представления о номах поведения, об определенном порядке в человеческих взаимоотношениях, т. е. в период дошкольного детства происходит естественное, а в некоторой степени и стихийное приобщение детей к духовно-нравственным ценностям. И от того, как понимается духовность, нравственность и какое отношение вырабатывается к ним в этот период становления личности, во многом зависит и последующее поведение человека, его нравственная позиция.

Негативные тенденции характерные для современного российского общества, оказывают отрицательное влияние на развивающуюся личность ребенка, в результате чего у него формируется антигуманное отношение ко всему, что его окружает, т.е. происходят явные нарушения в духовно-нравственной сфере подрастающего поколения. Это значит формирование духовно-нравственных качеств личности детей необходимо начинать уже в дошкольном возрасте, как в самом сенситивном периоде восприятия нравственных норм.

Дошкольный возраст — уникальный период для приобретения качеств личности. В это время закладывается модель личности. Психолог-педагог учитывает период сензитивности к восприятию нравственных норм в этом возрасте. Духовно-нравственное воспитание

детей дошкольного возраста должно быть ключевым направлением в работе образовательного учреждения, заботящегося о гармоничном развитии ребенка и его здоровье.

Отечественной психолого-педагогической теорией и практикой доказано, что именно этот возраст является наиболее благоприятным для развития у детей духовно-нравственных качеств личности (Л. И. Божович, А. В. Запорожец, А. В. Зосимовский, В. С. Мухина.). По мнению В. С. Мухиной, нравственное развитие ребенка зависит от того, насколько у него развита способность соотносить свои действия с этическими эталонами. Она утверждает, что в практике воспитания существуют эффективные методы формирования нравственных качеств личности ребенка. Весьма продуктивным является метод, когда ребенок ставится в такие условия, где он вынужден сопоставлять свои реальные действия с этическими эталонами. Формирование положительных личностных качеств через соотнесение реальных поступков ребенка с нравственными эталонами будет эффективным, если взрослый говорит с ним доверительно и доброжелательно, выражая уверенность в том, что этот ребенок не может не соответствовать положительной модели. Если взрослый приравнивает будущее поведение ребенка к положительному эталону поведения, то это дает желаемый сдвиг в дальнейшем развитии личности ребенка.

Какие же **качества** ребёнка формируются в процессе нравственного воспитания?

Во-первых, воспитывается ответственность. Под ответственностью подразумевается понимание ребёнком последствий за собственные поступки или бездействие. Ответственность – это **качество личности**, которое определяется чувствами ребёнка к общественным нормам и собственным обязанностям. С точки зрения воспитания, ответственность считается очень сложным явлением, которое очень тесно граничит с воспитанием самостоятельности. А самостоятельность, как известно, формируется с трёх лет. Значит, и целенаправленным воспитанием ответственности заниматься с трёх лет. До этого периода воспитательное воздействие, скорее всего, будет бессмысленно.

Во-вторых, воспитывается патриотизм. Это сложное **качество личности**, которое выражается в любви к Отечеству. Многие патриотизм сводят только к любви к Родине, но это **качество** включает в

себя и любовь к семье, родителям, к дому, к родному городу, к родному краю, к стране, к планете и т. д. В рамках патриотического воспитания решаются задачи и трудового, и умственного и эстетического и даже физического воспитания. Основу патриотического воспитания составляет сформированный познавательный интерес к семейным традициям, к народным традициям, к истории родного края, к настоящему времени, стремление сделать лучше. Патриотизм включает в себя и воспитание чувства национального достоинства, гордость за страну, за достижения людей, живущих в нашей стране.

В-третьих, воспитывается гуманизм. Под гуманизмом понимается уважительное отношение к человеческой личности, внимательное и заботливое отношение к близким, человеколюбие. Ребёнка важно научить сопереживать людям, нуждающимся в этом. Воспитывая гуманизм, нужно учить ребёнка ставить себя на место другого человека. И, конечно, именно воспитывая гуманные чувства, учат оценивать хорошие и плохие поступки. Очень хорошим средством воспитания гуманизма является детская литература, собственный пример поведения, рассматривание картинок, дидактические игры по нравственному воспитанию.

В-четвёртых, воспитывается дисциплинированность и культура поведения. Под этими понятиями подразумевается умение подчинять своё поведение установленным в обществе нормам. Без дисциплинированности не возможна ни одна деятельность, особенно в детском коллективе. Главное, чтобы у малыша выработалось положительное отношение к общественным нормам и уважение к окружающим людям. Считается, что дисциплинированность равнозначно результату хорошего воспитания.

В-пятых, воспитывается чувство коллективизма. Под коллективизмом понимают **качество личности**, которое проявляется в осознании принадлежности к сообществу сверстников, уважении перед членами коллектива и умении ставить общественные интересы выше, чем личные. Детский коллектив особенный. Им всегда руководит взрослый. Воспитывается чувство коллективизма исключительно в совместной деятельности. В младшем **дошкольном** возрасте об этом понятии говорить очень трудно. Полноценный детский коллектив может сложиться только к концу **дошкольного возраста**. О сформи-

рованности чувства коллективизма говорят такие **качества как сотрудничество**, взаимопомощь и контроль.

В-шестых, воспитывается уважительное отношение к старшим. Можно сказать, что это часть воспитания гуманности. Важно начинать воспитывать это **качество как можно раньше**. Одним из средств воспитания уважения к старшим является личный пример. Нельзя избегать общения с дедушками и бабушками. Необходимо радоваться их приезду, интересоваться их **здоровьем и т**. д. Учить **здороваться** со взрослыми при встрече. Формировать желание ребёнка помогать по хозяйству. Хорошим средством в этом будут сказки.

В-седьмых, воспитывается бережное отношение к животным и растениям. Это **качество** можно отнести к части ответственности. Лучший способ воспитать бережное отношение к животным и растениям – заботиться о них. Поэтому, если есть возможность завести живой уголок, нужно это сделать. И, конечно же, показывать личным примером свою заботу об окружающем мире.

Существуют различные методы нравственного воспитания детей **дошкольного возраста**.

Классификация методов нравственного воспитания детей **дошкольного возраста.**

Основы нравственности закладываются, прежде всего, в семье. Именно в семье дети приобретают первые знания и понятия о жизни, людях, их взаимоотношениях друг с другом. В семье ребёнок получает информацию о событиях, происходящих в окружающем мире и их оценку из уст родителей и старших.

Одной из важных задач детского сада по сохранению **духовно – нравственного здоровья** детей является установление тесной связи с семьёй. Необходимость подключения семьи к процессу ознакомления **дошкольников** с социальным окружением объясняется особыми педагогическими возможностями, которыми обладает семья и которое не может заменить **дошкольное учреждение**: любовь и привязанность к детям, эмоционально – нравственная насыщенность отношений. Всё это создаёт благоприятные **условия** для воспитания высших нравственных чувств.

Список используемых источников

1. https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/11/07/konsultatsiya.duhovno-nravstvennoe_razvitie_1.docx
2. http://www.rian.ru/online/20070522/65902538.html?
3. https://ruskline.ru/monitoring_smi/2007/05/23/duhovno-nravstvennoe_zdorov_e_podrastayuwego_pokoleniya_rossii/

Свенсен В.А.,
Свенсен К.А.,
Быстрова Ю.С.

НРАВСТВЕННОСТЬ И КОРРУПЦИЯ

В настоящее время можно отметить удручающее нравственное состояние российского общества.

Коррупция — это ситуация, при которой должностное лицо использует свои властные полномочия и доверенные ему права, чтобы извлечь из них личную материальную выгоду незаконным способом.

В коррупционной цепочке может участвовать простой гражданин. Например, при даче взятки сотруднику ГИБДД или врачу в поликлинике. Не всегда целью становится личная выгода. Коррупционные действия могут быть направлены на достижение общей цели, например, захвата власти или организации хозяйства «под себя».

Проблема коррупции имеет прежде всего нравственное измерение, которое определяется в личностном аспекте - подчиняться велениям совести.

Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает уголовную ответственность как за получение взятки, так и за дачу взятки и посредничество во взяточничестве.

Сообщить о фактах коррупции можно, например, на официальном сайте Генеральной прокуратуры Российской Федерации на странице «Противодействие коррупции».

В случае склонения к совершению коррупционного правонарушения следует обратиться к непосредственному руководителю, в кадровую службу органа или в подразделения экономической безопасности и собственной безопасности.

Существуют следующие способы борьбы с коррупцией:

— Создание открытых ведомств и совершенствование структур госорганов.

— Работа с населением, в том числе их привлечение к борьбе с коррупцией.

— Возможность свободно говорить СМИ на коррупционные темы.

— Соблюдение принципа независимости судей и невмешательства в их работу.

— Повышение дохода госслужащих.

— Передача некоторых обязанностей от госструктур к частным.

— Совершенствование внутреннего контроля за чиновниками. Стандартизация их действий и строгий надзор за работой.

— Расследование правонарушений и привлечение к ответственности виновных лиц. Этим занимаются органы внутренних дел, ФСБ и прокуратура.

— Профилактика коррупции. Комплекс мероприятий, направленных на предотвращение правонарушений ещё до того, как они нанесут ущерб государству, обществу и бизнесу. Например, возложение на госслужащих обязанности по предоставлению сведений о доходах, расходах и имуществе, проверка претендента перед назначением на должность.

— Консолидация усилий гражданского общества и бизнеса. Объединение усилий бизнесменов и общественных организаций, союзов, профессиональных объединений для противодействия коррупции.

В целом, борьба с коррупцией, прежде всего, должна выражаться в нежелании граждан участвовать в коррупционных отношениях.

Эффективное противодействие коррупции невозможно без решения нравственного вопроса о возможности злоупотребления властью в частных интересах. Этот вопрос упирается именно в нравственную сторону человека, обладающего властными полномочиями, - его совесть. Если человек порядочный, дорожит своей репутацией (репутация имеет социальное значение), то он не может быть коррупционером.

Сердюкова О.П.,
Шор М.П.

НРАВСТВЕННЫЕ ИДЕАЛЫ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

В современном мире тема патриотическое воспитание и духовно-нравственные ценности очень актуальна и важна для современной молодежи.

Сейчас мир находится в такой обстановке, когда все чаще можно наблюдать противоречие между ценностями, которые передавались из поколения в поколения.

В наше время просто необходимо обратить внимание на повышение уровня патриотизма и нравственности, в частности у подростков и молодежи.

Духовно-нравственные ценности – это основа морали и этики, любовь, милосердие, сострадание, вера, надежда и духовное благополучие. Они связаны с нашими убеждениями, установками и принципами, которые мы считаем правильными и важными для нашей жизни.

Нравственные идеалы включают в себя основные моральные принципы, такие как честность, справедливость, уважение, толерантность, ответственность, доброта и дисциплина.

За последнее время, колоссально изменился наш образ жизни. Мы стали жить не так, как жили наши бабушки и прабабушки. Это связано с веком прогресса. Молодое поколение овладело новыми интеллектуальными навыками, что связано с появлением новых технологий. Их работа и учеба направлена на освоение такими знаниями и умениями, которые обеспечат молодому поколению конкурентное преимущество, а это значит, что полученные знания он закрепит в профессиональных и социальных сферах.

В современном мире молодежь вынуждена принимать и фильтровать информацию порой, как и полезную, так и не нужную, которая поступает из различных источников и социальных сетей. Как правило, источник информации для молодежи на первом месте стоит интернет. И в этой конкурентной борьбе такие понятия как любовь, дружба и семейные ценности утрачены, и вызывают лишь насмешку.

Патриотическое воспитание является одним из приоритетных направлений воспитательной работы. Педагоги успешно решают вопросы обучения и воспитания студентов, как граждан, патриотов своей Родины через внеклассные мероприятия, проведение праздников и соревнований, посвященных военно-патриотической работе.

Проводимые ежегодно в нашем колледже мероприятия, имеющие гражданско-патриотическую направленность, способствуют формированию у учащихся гражданской позиции, воспитанию чувства любви и уважения к своей стране, ее истории и традициям.

Одним из таких мероприятий является посещение Музея-комнаты Боевой Славы, который расположен в ГБПОУ «Волгоградском колледже ресторанного сервиса и торговли». Музей создавался при активной помощи ветеранов-друзей колледжа. Кроме того, в музее находятся экспонаты, найденные при раскопках в местах боевых сражений во время Сталинградской битвы.

Так же ежегодно и традиционно проводится фестиваль - конкурс «Мир. Дружба. Единство» имеющий изначально статус региональный, а на данный момент – международный. Данный конкурс направлен на организацию социокультурного пространства, обогащения национальных, культурных традиций. Задачами конкурса являются развитие культурных межэтнических отношений, гармонизация национальных отношений на основе воспитания чувства уважения к культурным традициям народов России и мира, воспитание у молодежи уважения к народным традициям, которые легли в основу мировых культурных ценностей.

В быстроменяющемся мире происходит и трансформация семейных ценностей и образа семьи. Молодые люди больше времени уделяют ценностям богатства и успеха и социального признания. Тратя время на личное самоутверждение, остается меньше времени для заботы о семье, о тех, кто непосредственно нас окружает.

Слово «семья» произошло от слова «семя» («сѣмьѧ»). Из маленького семечка, упавшего в плодородную землю, спустя время прорастает маленький росток. Ровно так же, как жена входила в семью мужа. Потом из этого ростка вырастает в огромное и сильное дерево, с прочным стволом и многочисленными ветвями-детьми.

Слова «семья», которое на протяжении многих веков уже несколько раз успело поменять свое значение. Изначально слово озна-

чало то, к чему мы все с вами привыкли. Это родственники, бабушки и дедушки, которые все происходят от одного предка.

В XIV-XVII веках значение слова несколько изменилось. Семьей стали называть всех, кто жил под одной крышей и садились за общий стол. А это были не только кровные родственники, но и слуги и рабы, которые жили под одной крышей.

К XVIII веку слово «семья» окончательно определилось и вернуло свое первоначальное значение, правда, включив в состав понятия не только кровных родственников и жену, но и часть родственников жены. Так что хорошая, крепкая, правильная семья – это намного больше, чем «семь я» [1].

2024 год указом президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 [2] был объявлен годом семьи, в целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи, сохранения традиционных ценностях. Семейными ценностями называют традиции и обычаи, которые передаются в одном роду из поколения в поколение. Это те проявления родственных связей, которые не меняются испокон веков. Например, доверие — это открытые, положительные взаимоотношения между людьми, основанные на уверенности в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в близких отношениях. В семье это проявляется возможностью поделиться переживаниями, без риска разглашение и насмешки над вашим мнением.

Так же традиции – это социальное и культурное наследие, передаваемые от поколения к поколению, которое воспроизводится в определенных обществах и социальных группах в течение длительного времени. Например, ежегодное украшение дома к Новому году, с приглашением гостей и вкусными угощениями.

Ответственность. К примеру, когда в семье появляется ребенок, родители берут на себя ответственность за его жизнь, здоровье и развитие до тех пор, пока он не станет самостоятельным.

Прощение. Отпущение вины (извинение), освобождение от наказания. В семьях принято многое прощать друг другу, даже очень серьезные оплошности и обиды.

Честность. Моральное качество, основанное на справедливости, принципиальности, верности.

Осознание своей значимости для родственников. В какой-то степени это противовес одиночеству. Так же это своеобразный фундамент для ответственности. [3].

Все хорошее и плохое передается человеку с детства. Ребенок принимает все нормы и правила от родителей, бабушек и дедушек. На их примерах он учится, перенимает опыт, модели поведения и отношения к другим. Поэтому дети должны получать образование, учитывая правила с самого раннего возраста.

Список используемых источников

1. Сталинградская битва, июль 1942 - февраль 1943 : энциклопедия / Администрация Волгогр. обл., Центр по изучению Сталингр. битвы [и др.] ; редкол.: гл. ред., рук. авт. коллектива Загорулько М. М. [и др.]. - 6-е изд., доп. - Волгоград : Издатель, 2015. – 805.
2. https://www.techinsider.ru/popmem/1594117-to-li-rab-to-li-zhena-lingvisty-do-sih-por-somnevayutsya-otkuda-na-samom-dele-proizoshlo-slovo-semya/
3. http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202311220013
4. https://wika.tutoronline.ru/obshhestvoznanie/class/5/semejnye-czennosti?ysclid=ltyoukf8n9176143662

Синицына Т. М.

КУЛЬТУРА ДОСУГА - МЕРА РЕАЛИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ

Культура досуга — неотъемлемая, важная и формообразующая составляющая здорового образа жизни. К сожалению, в современном российском обществе только начинают свое восстановление система культурно-досуговых и культурно-оздоровительных мероприятий, расширяются формы и виды отдыха с использованием передовых инновационных технологий и успешных примеров зарубежных стран. Пристальное внимание к сфере досуга обусловлено стремлением сформировать мир увлечений подростков, наполнить свободное время видами и формами занятий,

которые оказывают позитивное влияние на его индивидуальность, снижают вероятность вовлечения в асоциальные группировки, препятствуют развитию вредных и опасных привычек, наклонностей. Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим активный отдых.

Как известно из возрастной психологии, молодежный возраст – от 16 до 23 лет – имеет огромное значение в жизни каждого человека. Это время выбора образования, профессии, идеалов и т.д., принятия первых по-настоящему серьезных самостоятельных решений, осознания своих гражданских обязанностей, ответственности, интенсивного саморазвития личности. Основная задача молодежной политики состоит в том, чтобы помочь молодежи в решении этих актуальных для них проблем. К сожалению, приоритетными в сфере досуга молодежи становятся инфантильность, получение удовольствия, приятное времяпровождение, развлечение, нередко противоречащее нормам нравственности и эстетики, а также наносящее ущерб физическому и психическому здоровью. Культура досуга - необходимый элемент формирования здорового образа жизни. На современном этапе жизни общества, в период господства научно-технического прогресса и высоких темпов жизни, казалось бы, появились огромные возможности проведения досуга, его качественно нового уровня, а следовательно, появление успешного и саморазвивающегося человека, ведущего здоровый образ жизни. Однако, многие люди вместо занятий, способствующих социокультурному росту, выбирают времяпровождение, останавливающее или даже разрушающее этот рост.

Рассмотрим, что является культурой досуга. Культура досуга - это такое воплощение досуговой деятельности, когда отдельная личность или группа в состоянии проанализировать собственные потребности и возможности их удовлетворения, осуществить грамотный поиск вариантов и эффективно провести свое свободное время. Это подтверждается в высказывании российского ученого, доктора педагогических наук В.Я. Суртаева, культура досуга — это «мера реализации социально-культурного потенциала личности в условиях досуговой деятельности, мера приобретенных ею навыков регулирования досугового времени, готовность личности к участию в социально значимых видах досуговой деятельности».

[1, с 28] Н.В. Котельникова так определяет культуру досуга: «Это качественная характеристика человеческой деятельности на досуге во всем многообразии ее видов, форм, способов и результатов; набор ценностных ориентаций и форм поведения, а также готовность к участию в социально-значимых видах досуговой деятельности, способствующих самореализации творческого потенциала личности» [2, с. 19]. Адекватные, высокодуховные и нравственные основания становятся крепким базисом для формирования культуры свободного времени и досуга, процессов воспитания и социализации, а также дальнейшего развития.

Представления о здоровом образе жизни чаще всего сводятся к соблюдению режима дня, правильному питанию и отсутствию стресса. Безусловно, в этом есть доля правды. Однако физическая составляющая образа жизни не является определяющей.

В выборе видов досуговой деятельности особенно ярко отражается уровень развития личности, её направленность, степень формирования жизненной позиции. И здесь проявляется обратная связь — чем ответственнее используется свободное время, тем целенаправленнее и быстрее формируется жизненная позиция личности.

Так как же молодым людям провести свободное время с пользой для своего душевного и физического здоровья? Вариантов достаточно много, однако, нужно чтобы досуг был не только содержательным и полезным, но и здоровым. В учебных заведениях активно проводятся досуговые, социально-воспитательные, физкультурно-оздоровительные и спортивные работы с учащимися учебных заведений. Проект от Росмолодежь, Россия- страна возможностей, Большая перемена, тому пример. Для всех учащихся соревнования — путь к здоровью, возможность проверить свои силы, интересно провести время, получить награды и призы. А еще совместный здоровый досуг сплачивает семьи, помогает найти новых друзей, учит чему-то новому и интересному. Это куча положительных эмоций. Сегодня эмоциональное самочувствие очень важно для нашего психологического и социального благополучия. Люди, находящиеся и поддерживающие свое хорошее эмоциональное состояние, дружелюбны, отзывчивы, имеют крепкие и устойчивые социальные и личные связи, достигают большего успеха и признания. Психолог М.

Гончаров связывает профилактику и укрепление эмоционального здоровья с самопознанием и контролем, творчеством и профессиональным развитием, активным и насыщенным отдыхом, а также позитивным взглядом на собственную жизнь и окружающий мир [3]

В любом случае для достижения этой цели важно выбрать интересную для молодежи сферу деятельности. Конечно, решающую роль в реализации досуговых задач призваны сыграть система образования и культурная политика государства. А путь, направленный для этой деятельности во многом зависит от воспитания родителей, не равнодушных педагогов, умеющих своим примером увлечь своих учащихся.

Список используемых источников

1. Суртаев, В.Я. Социология молодежного досуга/ В.Я. Суртаев. СПб., Ростов-н/Д.: Изд-во «Гефест», 1998. — С. 28.

2. Котельникова, Н.В. Инновационные тенденции в сфере молодежного досуга в современной России. Социология культуры, духовной жизни: Автореф. дис. канд. социол. наук. Ставрополь: Ставропольский гос. ун-т, 2003. — С. 19—20.

3. Гончаров, М. Эмоциональное здоровье — главная причина благополучия или 10 полезных привычек // Психологи: сайт. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://www.b17.ru/article/emotional_health_-_10_tips/

Смоляева Н.В.

ОСОБЕННОСТИ ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ В КОЛЛЕДЖЕ

Человек не рождается богатым в духовном и нравственном смысле, для духовно-нравственного становления и развития личности необходимо целенаправленное комплексное воздействие родителей, педагогов, священнослужителей, всей образовательной среды.

В настоящее время возникает новый смысл понятия «воспитание», которое из деятельности по управлению развитием личности превращается в гуманитарную практику и реализуется как деятельность по обучению молодого поколения жизнетворчеству, самоорганизации, укреплению духовно-нравственных основ личности. Вопрос о духовно-нравственном воспитании является одним из наиболее обсуждаемых в системе наук, изучающих личность. В трактовке Е.В. Бондаревской и С.В. Кульневича, воспитание – это деятельность по развитию духовного мира личности, направленная на оказание ей педагогической поддержки в самоформировании своего нравственного образа. Воспитание может быть рассмотрено и как процесс самоорганизации личности средствами своих внутренних ресурсов, требующих определенной внешней инициации [1].

Духовно-нравственная культура, отражающая феномен направленности личности (отношение человека к себе и к окружающему миру, мировоззрение), является доминантой поведения человека, ключевым звеном механизма принятия им решений. С точки зрения православной психолого-педагогической мысли лишь наличие духовно-нравственной составляющей в человеке позволяет говорить о нем как о личности.

В процессе профессиональной подготовки специалиста социальной сферы непременно должны учитываться такие существенные черты социально-психологической характеристики личности, как духовность и нравственность. Типичные социальные проблемы в настоящее время в России решаются совместными усилиями государственных, общественных и религиозных организаций.

Определяющим моментом при обращении к духовно-нравственному потенциалу личности в процессе профессиональной подготовки социального работника целесообразно считать религиозную самоидентификацию студента и готовность к усвоению традиционных религиозных, духовно-нравственных ценностей в образовательном процессе. Ценностные установки современной молодёжи достаточно разнообразны, поэтому обращение будущего специалиста к религиозным и нравственным ценностям необходимо рассматривать как существенный компонент профпригодности.

В духовно-нравственном воспитании большое значение имеют такие факторы, как религиозный и рациональный.

1. Религиозный фактор строится на идее Творца (Абсолюта, Высшего Разума, Бога). Данный фактор помогает человеку осмыслить свое предназначение, принять свое подчиненное положение Высшему Разуму, развить стремление к самопознанию и самосовершенствованию.

2. Рациональный фактор предполагает усвоение человеком национальной и мировой культуры. Духовно-нравственное воспитание с учетом этого фактора включает развитие интеллекта, сознательный поиск смысла жизни и своего места в ней, формирование умений управлять своей волей, эмоциями и чувствами. При этом предполагается накопление человеком объективной, субъективной и иррациональной информации об окружающем мире, создание алгоритмов анализа и синтеза поведенческих действий при определении добра и зла, а также адекватной самооценки.

Для решения данной проблемы в педагогическом колледже была спроектирована и апробирована система работы по духовно - нравственному воспитанию будущих социальных работников в процессе их профессиональной подготовки, которая ориентирована на:

- создание условий для развития духовности студентов на основе общечеловеческих ценностей;
- оказание им помощи в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении;
- создание условий для самореализации личности;
- повышение уровня содержания, методов и технологий духовно-нравственного воспитания в колледже;
- воспитание нравственности и духовности личности студентов.

Данная система предполагает следующие направления работы.

Диагностическое направление своей целью имеет выявление уровня развития у студентов нравственных ценностей, моральных ориентиров, устоев и идеалов. Результаты и интерпретация диагностического материала позволяют более эффективно выстроить дальнейшую работу по решению задач духовно нравственного воспитания студента или группы.

Когнитивное направление предполагает конфессиональную ориентацию будущих социальных работников. Раскрытие специфики социально-педагогической деятельности в конфессиях помогает студентам изучить влияние религиозных ценностей и традиций на сферу

духовно-нравственного воспитания и образования, что является важнейшим компонентом как в структуре общепедагогического знания, так и в области социально-педагогических исследований.

Эмпирическое направление имеет целью формирование нравственных ценностей, моральных ориентиров, незаменимых для воспитания психологически и духовно здоровой, гармоничной личности. Большое значение уделяется этическим диалогам, воспитательная роль которых бесспорна. Целесообразное сочетание в их проведении различных педагогических приёмов способствует актуализации нравственного потенциала молодых людей. При организации работы в диалогической форме у студентов возникает стремление думать и размышлять о нравственном смысле собственных поступков, слов, желаний, принятых в реальной жизни решений. В то же время необходимо организовывать и проводить этические практикумы, способствующие формированию культуры нравственного действия.

Активное участие студентов в создании методических разработок занятий («Православные достопримечательности г. Дубовки», «Иконопись», «Религиозные праздники»), а также проведение акции милосердия в социальном приюте с целью заботы о сиротах и детях, лишенных родительского попечения, позволяют решать задачи формирования духовного богатства и нравственности молодых людей.

Условиями эффективности духовно-нравственного воспитания студентов являются: создание эмоционально-комфортной атмосферы общения на уроке; обращение к личному эмоциональному опыту каждого студента; использование элементов нетрадиционного ведения урока (диалог-проповедь).

Анализ проделанной работы показал, что приоритет духовно-нравственных ценностей в профессиональной подготовке специалиста социальной сферы является важной составляющей формирования социально-педагогической компетенции будущего социального работника. Духовно ориентированный подход в подготовке специалиста позволяет будущим социальным работникам решать не только ежедневные проблемы, но наполнять жизнь подлинным смыслом человеческого бытия.

Список используемых источников

1. Бондаревская, Е.В., Кульневич, С.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания.: учеб. пособие для студ. сред. и высш. учеб. заведений, слушателей ИПК и ФПК. – Ростов- н/Д: Учитель, 2019.- 141 с.
2. Склярова, Т.В. Конфессиональная ориентация в социальной педагогике/ Т.В. Скярова// Педагогика. - 2020. - № 4. - С. 39-45.

Сучкова А.С.

ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ

Нравственность – это склад души,
выражающийся в страстях и поступках.
Аристотель

Особой актуальностью обладает проблема духовно-нравственного развития и воспитания подрастающего поколения. Под духовно-нравственным воспитанием мы понимаем процесс целенаправленного содействия становления и развития духовно-нравственной сферы обучающихся. Формирование духовно-нравственных качеств – процесс сложный, противоречивый и длительный. Однако наиболее активно духовно-нравственные качества и чувства человека, отношение к миру и людям и мотивы поведения формируются в дошкольные годы. И от того, как понимается духовность, нравственность и какое отношение вырабатывается к ним в этот период становления личности, во многом зависит и последующее поведение человека, его нравственная позиция.

В связи с этим задача духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения имеет чрезвычайную значимость; ее, без преувеличения, необходимо осмыслить сегодня как одну из приоритетных в деле обеспечения национальной безопасности страны. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России. В настоящее время подрастающее поколение часто обвиняют в бездуховности, безверии, агрессивности. Поэтому актуальность пробле-

мы нравственного воспитания связана, по крайней мере, с четырьмя положениями:

1. Во-первых, наше общество нуждается в подготовке широко образованных, высоко нравственных людей, обладающих не только знаниями, но и прекрасными чертами личности.

2. Во-вторых, в современном мире маленький человек живет и развивается, окруженный множеством разнообразных источников сильного воздействия на него как позитивного, так и негативного характера, которые ежедневно обрушиваются на неокрепший интеллект и чувства ребенка, на еще только формирующуюся сферу нравственности.

3. В-третьих, само по себе образование не гарантирует высокого уровня нравственной воспитанности, ибо воспитанность - это качество личности, определяющее в повседневном поведении человека его отношение к другим людям на основе уважения и доброжелательности к каждому человеку.

4. В-четвертых, вооружение нравственными знаниями важно и потому, что они не только информируют ребенка о нормах поведения, утверждаемых в современном обществе, но и дают представления о последствиях нарушения норм или последствиях данного поступка для окружающих людей.

Нравственное воспитание предполагает организованное, целенаправленное воздействие на личность с целью формирования нравственного сознания, развития нравственных чувств и выработки навыков и умений нравственного поведения. Нравственная составляющая духовно-нравственного воспитания формируется преимущественно воздействиями на сознание и влияет на внешнее поведение человека, на его отношения к миру природы и миру людей и является результатом воспитания направленности, отражая при этом ценностные ориентации личности. Сформулированные положения позволяют говорить о духовно-нравственном воспитании как о ведущем направлении воспитания подрастающих поколений, которое находится пока в стадии становления.

Под **духовно-нравственным воспитанием** понимается процесс содействия духовно-нравственному становлению человека, формированию у него: нравственных чувств (совести, долга, веры, ответственности, гражданственности, патриотизма); нравственного облика

(терпения, милосердия, кротости, незлобивости); нравственной позиции (способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний); нравственного поведения (готовности служения людям и Отечеству, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли).

В настоящее время нравственному воспитанию в школах уделяется все большее внимание, однако конечный результат работы не всегда удовлетворителен. Одной из причин является отсутствие чёткой системы в воспитательной работе школы и классных руководителей. Взаимодействие школы и семьи в этом аспекте – источник и важный механизм развития.

Перед общеобразовательной школой ставится задача подготовки гармонично развитой личности, способной самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых духовно-нравственных свойств личности обучающихся.

Воспитание в школе становится личностным, когда ученики пытаются вырабатывать собственные смыслы в предлагаемых им мероприятиях, когда они дополняют их содержание личными переживаниями и пониманиями, учатся подчиняться не только объективным законам, но и нравственным повелениям.

К наиболее сложной задаче духовно- нравственного воспитания относится выработка у обучающихся понимания смысла происходящего, стремления к высказыванию собственной точки зрения, выработка умения соотносить свойственную детям мотивацию самоутверждения с определением жизненных перспектив, творческим самовоплощением, внутренней свободой (Г.Г. Лаптиева). Ключевой фигурой между учеником и конкретным изучаемым предметом является учитель. Именно через учителя в большей мере происходит формирование мировоззрения ученика, учитель воспитывает отношение к науке, вкус и интерес к познанию окружающего мира.

Реализация задачи духовно-нравственного воспитания на порядок сложнее и ответственнее, чем передача предметных знаний и возможна при особом состоянии души учителя, определяющемся ясностью его духовного зрения. По словам К.Д.Ушинского, настоящего учителя и учеников роднит «особенная теплота и задушевность от-

ношений», основой которой являются духовные качества личности педагога: вера, любовь, честность, открытость, мудрость, красота души.

Одной из задач в формировании личности подростков является обогащение его духовно-нравственными представлениями и понятиями. Духовно-нравственное воспитание развивает сознание и чувства обучающихся, вырабатывает навыки и привычки правильного поведения.

Задача школы, учителей создать условия и научить обучающихся сохранять и укреплять здоровьесначла обучения, что полноценно подготовит школьников к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. Без здоровья это не достижимо. Поэтому, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формируя у них культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений. Школа и педагоги перестраивают работу с учётом приоритета сохранения и укрепления здоровья детей, используя приёмы, формы, методы организации обучения детей без ущерба для их здоровья.

Реализация предполагает формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства, которое включено как одно из направлений в программу развития школы, где одной из задач, которые заявлены в этом направлении, является формирование гражданской позиции личности через приобщение к отечественным духовно-нравственным ценностям. Гуманизация образования и воспитания предполагает применение в повседневной жизни основных принципов гуманизма, уважение и доброжелательное отношение к каждому обучающемуся.

Здоровье подрастающего поколения как духовно – нравственная ценность, определяется через действенно-практическую сферу личности, представляя совокупность общественно необходимых знаний, умений, способностей, черт характера, обеспечивающих успешность практической деятельности учащихся. Успешное решение задач воспитания возможно только при объединении усилий семьи и других социальных структур. Сотрудничество школы и семьи становится все более актуальным и востребованным.

Задача учителя создать такие условия, чтобы ребёнок хотел заниматься своим здоровьем, при этом испытывая радость и удоволь-

ствие от своих “побед”, то есть всё это не только сохраняет и укрепляет здоровье, но и способствует реализации духовно-нравственных ценностей.

Самое главное, состоит в том, что учитель должен стремится к нужным результатам. А именно, дать определённые знания — это хорошо, но следует отслеживать успехи и неудачи на каждом этапе – воспитания обучающихся. Отслеживать в индивидуальных маршрутах знания и применения полученных знаний не только в игровых ситуациях, но в жизни.

Современный национальный воспитательный идеал здорового человека, который представляет собой духовно-нравственную ценность – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Нравственно-духовное воспитание сильно тогда, когда его следствием является самовоспитание и самосовершенствование. Все задачи воспитания подрастающего поколения решаются в тесном единстве, в рамках комплексного подхода к воспитательной работе обучающихся.

Список используемых источников

1.Данилюк, А. Я. Концепция духовно - нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст] / А. Я.Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков.- М. : Просвещение, 2009. – 23 с. - (Стандарты второго поколения).

2. Нравственное воспитание личности школьника/ Под ред. Колдунова Я. И. – Калуга, 1969-126с

3. Селевко, Г.К., Селевко,А.Г., Социально-воспитательные технологии. М.: Народное образование, 2002.

4. Соловцова, И.А. «Законы духовной жизни человека как основа духовного воспитания», И.А. Соловцова «Проблемы духовного воспитания»: Гуманитарно-целостный подход: Материалы «круглого стола», 20 октября 2005 г. / Сост. И.А. Соловцова; под ред. Н.М. Борытко. – Волгоград: ТЦ «ОПТИМ», 2006.

5. Лихачев, А. Духовно-нравственная жизнь в категориях психологии / А.Лихачев // Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 3.

Шаммедова Е.В.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПО ПОСРЕДСТВОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

Для познания нравов какого ни есть народа
старайся прежде изучить его язык
Пифагор, древнегреческий философ

Современное образование направлено не только на передачу знаний и умений, но и на формирование целостной личности, способной жить и работать в условиях мультикультурного общества. Одной из ключевых задач образовательного процесса становится поддержание духовно-нравственного здоровья обучающихся, что особенно актуально для студентов средних профессиональных образовательных учреждений, так как они находятся на этапе формирования своей жизненной позиции и мировоззрения.

Иностранный язык, будучи средством общения между людьми разных национальностей и культур, предоставляет уникальную возможность для обсуждения духовно-нравственных вопросов. В ходе изучения языка студенты знакомятся с различными культурами, традициями, обычаями и ценностями, что способствует расширению их кругозора и формированию уважительного отношения к многообразию окружающего мира. Формирование духовно- нравственной позиции у студентов остается приоритетной задачей воспитательно-образовательной работы образовательного учреждения. Духовно-нравственное развитие обучающихся является важнейшим аспектом социализации личности в условиях стремительного развития общества, фактором постепенного и осознанного включения в различные сферы социальной деятельности и общественной жизни [1]. Отдельная личность и целый народ, вступая в общечеловеческое культурное

пространство, должны владеть различными средствами межнационального общения. С этой точки зрения огромную роль играет знание как минимум одного иностранного языка [3]. Именно обучающиеся, получившие основные знания и понимание нравственности и морали, будут управлять страной в будущем. Сегодняшнее современное общество через концепцию духовно-нравственного воспитания личности и гражданина России ставит перед преподавателем определенную задачу – «воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России», где «современный национальный воспитательный идеал - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации». [2].

Одним из многочисленных и разнообразных способов воспитания средствами иностранного языка является чтение общественно-политической, духовной и художественной литературы. Путь воспитания при чтении – это путь опосредованный: от текстов, от полученной информации к мыслям, к выработке взглядов, убеждений, формированию мировоззрения.

Важна на уроках иностранного языка групповая работа и работа в парах. В процессе парной и групповой работы воспитывается чувство ответственности за выполнение задания, обучающиеся привыкают помогать друг другу и осуществлять контроль над товарищем, а это развивает внимание, способствует развитию чувства коллективизма. Именно в группах и парах проходит обсуждение той или иной проблемы, именно во взаимодействии с товарищами по группе складываются определенные точки зрения. Обсуждение проблемы в данном случае выступает одним из приемов работы. Причем работа не заканчивается одним лишь обсуждением. Решение, принятое в ходе обсуждения, какой-то проблемы, презентуется всей группе. В то время как группа выбирает лучшее решение и обосновывает свой выбор.

Иностранный язык способствует формированию духовно- нравственных компетенций не только через чтение текстов, но и через сравнение своей и чужой культуры, своих и чужих ценностей, традиций, норм поведения. Одним из ведущих принципов обновленного

процесса воспитания подрастающего поколения становится принцип культурного соответствия. Это означает, что воспитание основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с особенностями традиционной культуры нации. Поэтому образовательная дисциплина «Иностранный язык» занимает особое место. Он не только знакомит с культурой стран изучаемого языка, но и путем сравнения оттеняет особенности национальной культуры, знакомит с общечеловеческими ценностями. Иными словами, содействует воспитанию студентов в контексте диалога культур.

Разумеется, не последнюю роль играют тематические уроки. Проектная методика обучения иностранным языкам дает большие возможности для формирования у обучающихся таких общечеловеческих ценностей, как уважительное и толерантное отношение к другой культуре и более глубокое осознание своей культуры. Знакомство с культурой страны изучаемого языка происходит путем сравнения и постоянной оценки, имевшихся раннее знаний и понятий с вновь полученными, со знаниями и понятиями о своей стране, о себе самих. Этому способствуют задания под рубриками «In Your Culture» «В твоей культуре» и «All about Me» «Все обо мне». В результате происходит своеобразный диалог культур устами обучающихся. Сравнивая зарубежного сверстника и самих себя, страны, обучающиеся выделяют общее и специфичное, что способствует объединению, сближению, развитию понимания и доброго отношения к стране, её людям, традициям. Для достижения этих целей на уроках иностранного языка используются самые разнообразные формы и приемы учебной и внеаудиторной работы. Студенты могут участвовать в моделировании и решении проблемных ситуаций, викторинах, составлении кроссвордов, написании сообщений и докладов, экскурсиях по историческим местам, работать с печатными аутентичными материалами. Все это способствует вовлечению всех студентов в активную учебную деятельность по овладению необходимыми знаниями, навыками и умениями.

Укрепление духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения – это сложный и многоаспектный процесс, требующий системного подхода и координации усилий со стороны государства, общественных организаций и семьи. Важно понимать, что успех этого процесса зависит не только от внедрения новых образовательных

программ, но и от создания благоприятной среды, в которой молодые люди смогут развиваться как полноценные члены общества, обладающие высокими моральными качествами и духовным богатством. Таким образом, на современном этапе образования профессиональной школы перед методистами и преподавателями иностранного языка стоит задача - так организовать и провести учебный процесс, чтобы обеспечить тесную связь межкультурной и профильно-ориентированной коммуникации в преподавании иностранных языков, обеспечивающее развитие способностей обучающихся стратегически реализовывать конструктивное иноязычное общение в профессиональном и межличностном контексте, а также воспитать личность с высокими духовно-нравственными ценностями.

Список используемых источников

1. Аверкиева, Г.В. Проблема формирования ценностных ориентаций современных школьников. Ребенок и современный мир. - Архангельск, 2019. С. 55-60.

2. Агапов, В.С. Концепция духовно-нравственного воспитания учащейся молодежи // Проблемы формирования и развития личности в психологии и педагогике. - М., 2017. - С. 31-35.

3. Арапова, Е.М. Нравственное воспитание на уроках иностранного языка / фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Москва, 2014.

4. Пассов, Е.И. Урок иностранного языка/ Настольная книга преподавателя иностранного языка/М.-Глосса-пресс Феникс-2020. - 640с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Абросимова Л.В.	учитель труда (технологии) МКОУ «Отрадненская средняя школа городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Агафонова Н.В.	учитель русского языка и литературы ГКОУ "Михайловская школа-интернат"
Агеева Н.Б.	учитель-логопед МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Солнышко»
Агупова И.Д.	учитель английского языка МОУ Лицей№3 Тракторозаводского района Волгограда
Азарова Е.Г.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Алейникова И.А.	старший воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Аленький цветочек»
Алексеенко Г.В.	Музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Родничок»
Алещенко Е.С.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Солнышко»
Аношко Г.А.	МКОУ «Средняя школа № 4 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Бабкина Н.П.	Воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Родничок»
Бакулина Т.А.	председатель ПЦК русского языка, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Барышникова Н.Б.	преподаватель ФГБОУ ВО «Волгоградский

	государственный технический университет» Себряковский филиал
Батурина Т.И.	преподаватель ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный технический университет» Себряковский филиал
Белянская Н.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Улыбка»
Беркалиева Г. Ю.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Созвездие»
Бибикова О.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Ромашка»
Богачева Н.В.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Бурдина Е.С.	старший воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Родничок»
Бурдынова Л.Г.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Буянова И.В.	преподаватель ГБПОУ «МППК им. В.В. Арнаутова»
Быстрова Ю.С.	студентка ГБПОУ «МППК им. В.В. Арнаутова»
Венгерова М.И.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Аленький цветочек»
Вершинина С. С.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Вол-

	гоградской области, структурное подразделение «Аленький цветочек»
Вдовченко Н.В.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Галай А.	студентка ГБПОУ «МППК им. В.В. Арнаутова»
Горина О.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Родничок»
Гребнева Е.А.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Данилова Ю.С.	воспитатель детского сада МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области
Долгова Н.Г.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Родничок»
Дьякова И.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Солнышко»
Дышлюк М.И.	учитель английского языка МОУ Лицей№3 Тракторозаводского района Волгограда
Ермилова М.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Созвездие»
Ершова К.Н.	студентка 1 курса ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Ефимова Ю. П.	учитель коррекционных предметов МКОУ «Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Железникова А.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Вол-

	гоградской области, структурное подразделение «Ромашка»
Железнякова С.В.	воспитатель МБДОУ "Детский сад комбинированного вида "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "им. П.А. Юдина"
Жульева Л. А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Золотой ключик»
Загороднева Т.А.	воспитатель детского сада МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области
Зайченкова А.П.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Золотой ключик»
Зайцева Н.В.	преподаватель информатики ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж
Знаешева С.Б.	учитель физической культуры МКОУ "Средняя школа № 4 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Ивлева М.А.	преподаватель ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»
Исаева А.П.	учитель русского языка и литературы МКОУ «Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Каблова Т.Н.	председатель ПЦК математических и естественнонаучных дисциплин, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Киселева А.С.	студентка 2 курса ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Косминская Т.В.	музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Ромашка»
Косова М.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукомо-

	рье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Колокольчик»
Коршунова А.А.	студентка ГБПОУ «МППК им. В.В. Арнаутова»
Кочетова С.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Солнышко»
Крюкова Н.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Улыбка».
Крюкова Т. А.	дефектолог МКОУ«Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Куватова Е.С.	учитель географии и биологии МКОУ «Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Кузнецова А.С.	преподаватель ГБПОУ «Себряковский технологический техникум»
Кузнецова Е. А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Золотой ключик»
Кулябкина А.В.	педагог-психолог МКОУ "Средняя школа №3 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Ларичева О. Е.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Радуга»
Лаврененко С. А.	преподаватель ГБПОУ «Себряковский технологический техникум»
Липова Т.И.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделе-

	ние «Колокольчик»
Маар А.А.	преподаватель ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»
Макарова Е. А.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Мамонтова А.М.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Колокольчик»
Масалова Ю.В.	учитель химии, биологии МКОУ «Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Маслова О.А.	преподаватель, методист ГБПОУ «Жирновский педагогический колледж»
Матненко Н. Ф.	учитель математики МКОУ «Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Мелихова Е.А.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Менькова А.С.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Колокольчик»
Меркулова Н.В.	старший воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение "Октябренок"
Михина Н.И.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградская область, структурное подразделение «Улыбка»
Мокрова О.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Аленький цветочек»
Никулова И.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукомо-

	рье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение "Теремок"
Объедкова Л.В.	учитель математики ГКОУ "Михайловская школа-интернат"
Осипова Т.Е.	председатель ПЦК социально-гуманитарных и юридических дисциплин, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", почетный работник СПО Волгоградской области
Панфилова Е.В.	учитель истории и обществознания МКОУ «Средняя школа № 5 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Петрова Е.О.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Улыбка»
Паратунова О.В.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Пивненко Т.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» структурное подразделение «Октябренок» городского округа город Михайловка Волгоградской области
Пивоварова Н.Д.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 7 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Платонова О.Г.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Созвездие»
Пономарева Т.Г.	инструктор по ФК МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Радуга»
Понтелеймонова Н.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Октябренок»

Попова А.И.	преподаватель иностранного языка (английского, немецкого) ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»
Попова Е.Н.	учитель английского языка МОУ «Гимназия №11 Дзержинского района Волгограда»
Просветухина Е.Б.	методист, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", почетный работник СПО Волгоградской области
Просвирова С.Л.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Золотой ключик»
Репникова О.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Созвездие»
Ротова М.С.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» округа город Михайловка Волгоградской области
Самсонова О.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Улыбка»
Санюкина Е.С.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Золотой ключик»
Сафронова Е.Ф.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Колокольчик»
Свенсен В.А.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Свенсен К.С.	студентка ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Свистунова М. А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделе-

	ние «Колокольчик»
Севостьянова Л.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Аленький цветочек
Секачёва И.Ю.	учитель физической культуры МКОУ «Средняя школа № 7 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Сердюкова О.П.	преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»
Сигаева Н.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Колокольчик»
Сидорова М.Г.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение "Октябренок"
Синицына Т.М.	преподаватель ОБЖ ГБПОУ "Волгоградский технологический колледж"
Смирнова В.Г.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Смоляева Н. В.	преподаватель психолого-педагогических дисциплин ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж», Почетный работник СПО
Солодова Н.В.	учитель русского языка и литературы ГКОУ "Михайловская школа-интернат"
Старикова Н.В.	преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»
Степанникова Н.А.	воспитатель детского сада МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области
Субботина Н.В.	инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение им. П.А. Юдина
Сулейманова Н.А.	МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городско-

	го округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение им. П.А. Юдина
Сучкова А.С.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", отличник физической культуры и спорта
Сушинова Т.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Улыбка»
Текушина Е.Е.	начальник научно-методического отдела, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Телышева О.Н.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Тимошина Ю.В.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Титнова В.А.	студентка ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»
Ткаченко Т.В.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Ткаченко Ю.В.	студентка ФГБОУ ВО "Волгоградский государственный технический университет", Себряковский филиал, отделение СПО
Тюрикова О.А.	преподаватель английского языка ГБПОУ “МППК им. В.В.Арнаутова”
Улановская Г.Н,	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградская область, структурное подразделение «Улыбка»
Фоминых С.Н.	учитель иностранных языков МКОУ «СШ № 9 городского округа
Фофилова А.Е.	Студентка гр.31к Государственное бюджетное профессиональное образовательное учрежде-

	ние "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова"
Фурсова О.В.	учитель начальных классов, Государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Михайловская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат III,IV вида» Волгоградской области
Фурсова Е. А.	Государственное казённое специальное (коррекцион-ное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Михайловская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат III,IV вида» Волгоградской области
Хорошевская М.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградская область, структурное подразделение «Улыбка»
Хуртина М.С.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Аленький цветочек»
Хуршудова М.Ш.	учитель-дефектолог МКОУ «Средняя школа №3 городского округа городского округа город Михайловка Волгоградской области»
Чекунова М.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Золотой ключик»
Черенкова М. В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Радуга»
Чурекова Е.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукомо-

	рье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Солнышко»
Чуркина Е.С.	студентка 2 курса ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Шаммедова Е.В.	преподаватель иностранного языка ГБПОУ Волгоградский политехнический колледж имени В.И. Вернадского, к.ф.н.
Шаревич А.В.	преподаватель ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный технический университет» Себряковский филиал
Шахназарян Е.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Октябренок»
Шор М.П.	преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли» заведующая мастерской «Поварское дело»
Юдина Л. Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» городского округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Созвездие»