

**Совет директоров профессиональных образовательных организаций
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

30 сентября 2023 г.

**Совет директоров профессиональных образовательных организаций
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

30 сентября 2023 г.

Михайловка, 2023

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 XIX региональной науч.-практ. конф. Михайловка, Волгоградская область, 30 сентября 2023 г. / сост. Отдел по научно-методической работе. – Михайловка: ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", 2023. – 252 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.....		9
РАЗДЕЛ 1. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....		11
1.	Агупова И.Д., Дышлюк М.И. Применение приемов театральной педагогики на уроках английского языка и во внеурочной деятельности.....	12
2.	Алексеев Г.В. Здоровьесберегающие технологии на музыкальных занятиях в ДОУ как средство формирования психоэмоциональной сферы дошкольников.....	15
3.	Алмазова Е.В., Разуваева Е.А. Здоровьесберегающие технологии на уроках английского языка.....	18
4.	Аношко Г.А. Применение технологии «раскрепощенного развития детей», разработанной физиологом В.Ф. Базарным в МКОУ «Средняя школа № 4 городского округа город Михайловка Волгоградской области».....	21
5.	Бибикова О.В. Здоровьесберегающая технология «Квест – игра «Здоровый образ жизни».....	24
6.	Болдырева А.В. Применение арт-терапии как одной из форм здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.....	27
7.	Большакова Л.В. Инновационные подходы к здоровьесбережению и здоровьеобогащению детей в образовательном пространстве ДОО.....	30
8.	Бренина А.А. Подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО	39
9.	Егунова Г.В. Модель реализации концепции здоровьесбережения студентов.....	42
10.	Железнякова С.В. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.....	47
11.	Загороднева Т.А. Нетрадиционные методы оздоровления в ДОУ.....	52

12.	Кениг И.Г. Реализация здоровьесберегающих технологий при изучении студентами организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей дошкольного возраста.....	55
13.	Косминская Т.В. Артикуляционная гимнастика, ритмоинтонационные игры и упражнения для охраны и развития детского голоса на музыкальных занятиях в ДОУ.....	60
14.	Куватова Е.С., Фоминых С.Н. Напольная игра «Сила – в знании!» как элемент современной здоровьесберегающей технологии.....	62
15.	Ларичева О.Е. Использование Су-Джок терапии как здоровьесберегающей технологии с детьми с ОВЗ (из опыта работы).....	64
16.	Липова Т.И. Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста.....	68
17.	Паратунова О.В. Оценка скоростно-силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста.....	72
18.	Пономарева Т.Г. Ленточный эспандер как эффективное средство развития физических качеств и повышения двигательной активности старших дошкольников с нарушениями зрения.....	81
19.	Серкина Н.В. Образовательный геокешинг – одна из современных технологий дошкольного образования.....	84
20.	Сукочева Н.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры.....	87
21.	Тельшева О.Н. Стретчинг в работе с обучающимися младшего школьного возраста.....	90
22.	Чекунова М.В. Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду.....	93
23.	Юдина Л.Н. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях ментальной математикой в ДОУ.....	95
РАЗДЕЛ 2. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....		101
1.	Вороная М.И. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни у студентов.....	102
2.	Глазырина П.Р. Организация и проведение внеурочной работы среди дошкольников по программам здоровьесбе-	

	режения.....	104
3.	Знаешева С.Б. Спортивно-оздоровительная работа в образовательных учреждениях.....	108
4.	Менькова А.С. Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьёй по формированию у детей здорового образа жизни.....	111
5.	Меркулова Н.В., Пономарева Д.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».....	116
6.	Просвинова С.Л. Здоровьесбережение в детском саду и в семье.....	121
7.	Сушинова Т.А., Петрова Е.О. Оптимизация взаимодействия родителей с ребенком как необходимое условие воспитания здоровой личности.....	126
8.	Черенкова М.В. Изготовление нестандартного оборудования для стимулирования и сохранения здоровья дошкольников «Массажные перчатки» (материалы мастер-класса для родителей старшей группы компенсирующей направленности «Смешарики»).....	129
РАЗДЕЛ 3. ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА		138
1.	Богданова Е.К. Профилактика профессионального выгорания педагогических кадров в системе профильного образования.....	139
2.	Брагина А.В. Синдром эмоционального выгорания специалистов, работающих в системе человек-человек.....	144
3.	Каблова Т.Н., Ремез С.Ф. Общие подходы для повышения стрессоустойчивости на уроках математики.....	147
4.	Кулябкина А.В. Роль педагога-психолога при применении оздоровительных технологий.....	152
5.	Маар А.А. Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в образовании.....	156
6.	Плешакова А.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания специалистов работающих в системе человек-человек.....	160

7.	Сафронова Е.А. Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек - человек.....	162
8.	Сигаева Н.В. Оценка стрессоустойчивости и методы её повышения в подростковой среде.....	163
9.	Созуранова Н.В. Оценка стрессоустойчивости и методы ее повышения в среде подростков и молодежи.....	164
10.	Текушина Е.Е. Психолого-педагогические условия, содействующие успешности учебной деятельности.....	167
РАЗДЕЛ 4. ДУХОВНОСТЬ И ПРАВСТВЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....		171
1.	Бойко Д.А. Великая Отечественная война в сознании молодежи.....	172
2.	Бородич Е.А. Нравственное воспитание студентов на примере произведений писателей-фронтовиков (на примере повести В. Быкова «Сотников»).....	175
3.	Бурдынова Л.Г. Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения.....	182
4.	Дудченко Ю.И. Использование краеведческого материала педагогом дополнительного образования в духовно-нравственном воспитании учащихся.....	187
5.	Железнякова Т.В. Дошкольное воспитание в системе духовно-нравственного развития личности.....	190
6.	Засыпкина И.А. Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения.....	193
7.	Мелихова Е. А. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения в условиях системного кризиса современного общества.....	204
8.	Осипова Т.Е., Гребнева Е.А. Духовно-нравственное воспитание студентов как здоровьесберегающей деятельности колледжа.....	210
9.	Попова М.А. Воспитательный потенциал литературы о Великой Отечественной войне (на примере повести В. Распутина «Живи и помни»).....	214
10.	Синицына Т.М. Духовность и нравственность – основа современного воспитания личности.....	219
11.	Шаммедова Е.В. Формирование духовно-нравственных качеств учащихся посредством иностранного языка.....	222

12.	Щебетко Д.А. Духовно - нравственное здоровье, как основа здорового образа жизни.....	225
РАЗДЕЛ 5. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.....		229
1.	Ашмарина У.В., Голова Ю.А. Роль студенческого наставничества в адаптации к новым условиям обучения...	230
2.	Максимова Г.В. Психолого-педагогические аспекты индивидуальных особенностей самоорганизации учебно-профессиональной деятельности у обучающихся среднего профессионального образования.....	232
3.	Платонова О.М., Янкина В.Г. Работа с информацией при изучении юридических дисциплин как фактор самоорганизации студентов.....	237
4.	Просветухина Е.Б. Особенности самоорганизации как сущностной характеристики тайм-менеджмента студента...	241
5.	Свенсен В.А., Быстрова Ю.С., Колесник Я.А. Особенности структуры самоорганизации учебной деятельности...	244

Предисловие

30 сентября 2023 года в городском округе город Михайловка Волгоградской области состоялась XIX Региональная заочная научно-практическая конференция "XXI веку – здоровое поколение. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий".

Учредители конференции - Совет директоров профессиональных образовательных организаций Волгоградской области и государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Михайловский профессионально-педагогический колледж имени В.В.Арнаутова".

Проблемное поле конференции составили ключевые направления создания современного здоровьесберегающего образовательного пространства: формирование культуры здорового образа жизни в образовательных организациях, использование современных здоровьесберегающих технологий в деятельности образовательных учреждений, новые формы организации внеурочной работы по программам здоровьесбережения в образовательных организациях разного типа и т.д. Особое внимание уделено вопросам формирования основ самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся СПО.

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. Современные формы наставничества и шефства среди обучающихся в образовательном учреждении.

11. Влияние образовательной среды на психологическое здоровье субъектов в процессе обучения.

12. Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек-человек.

13. Оценка стрессоустойчивости и методы ее повышения в среде подростков и молодежи.

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

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

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

В мероприятии приняли участие педагогические работники образовательных организаций разного типа Волгоградской области: преподаватели, учителя, воспитатели, методисты и т.д.

Участниками конференции были сформулированы конкретные предложения, направленные на совершенствование образовательного процесса.

**РЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Раздел 1.

**РЕАЛИЗАЦИЯ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИЕМОВ ТЕАТРАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Главная цель обучения иностранным языкам – формирование и развитие коммуникативных речевых навыков и умений. Приобщение учащихся к театрализованной деятельности способствует созданию условий для естественного учебного процесса, где язык используется в реальном действии.

Театральная педагогика незаменима в обучении и воспитании школьников. Под понятием школьная театральная педагогика мы понимаем многообразие форм и методов театральной работы с детьми: от сочинительства, сказкотворчества, ролевых игр, этюдов до проектов. Повышается эффективность обучения и интерес к изучаемому предмету.

Театральный опыт даст тот эмоциональный заряд, с помощью которого новый материал будет быстрее усваиваться и оставаться в памяти длительное время. Это будет не только получение информации, но и непосредственное участие в происходящих событиях.

Если вам по душе неформальная обстановка и общение с единомышленниками, добро пожаловать в театр!

Погружение учащихся в театральную атмосферу развивает

1. учебно-коммуникативные умения и навыки
2. творческое воображение.
3. артистические способности,
4. креативное мышление,
5. духовно-нравственные качества.

Участвуя в театрализованных постановках, дети являются режиссерами, актерами, художниками, музыкантами. При этом учащиеся более упорны, инициативны, имеют собственные оригинальные идеи, не перекликающиеся с общепринятыми стандартами и нормами.

Театральная атмосфера способствует воспитанию чувства прекрасного.

Учебник английского языка «Английский в фокусе» содержит много отрывков из классических произведений английских и американских авторов. После выполнения системы упр., предложенных ав-

торами, мы предлагаем ролевое прочтение текста или инсценирование отрывка, уточнение поведения героев, передача голосом и интонацией характера героя. Этот прием называется Групповой этюд. Есть отдельные уроки, с элементами театрализации: Шекспир. Гамлет и Венецианский купец, все девочки стремятся выучить монолог Джульетты. Мы начинаем подготовку к театрализации заранее и готовимся вне уроков, чтобы это стало сюрпризом для остальных.

Урочные и внеурочные занятия обучающихся взаимосвязаны и взаимозависимы. Это позволяет успешно интегрировать различные виды и формы занятий. В рамках внеурочной деятельности проводятся конкурсы на лучшее произношение, спектакли по произведениям английских и американских авторов. Мы обычно проводим эти театральные представления на неделе английского языка и стараемся приурочить тематическую неделю, например, ко дню рождения Шекспира, чьи гениальные слова – весь мир театр, а все люди в нем – актеры, являются девизом празднеств на английском языке. Мы показываем мини постановки, мотивируя ребят читать произведения зарубежных авторов в оригинале.

Еще один педагогический приём — это театральные гостиные. Цель проекта: создать театральную гостиную по произведениям американского писателя О. Генри в рамках недели английского языка и познакомить учащихся с жизнью и творчеством писателя.

Задачи:

- познакомиться с рассказами О. Генри;
- посмотреть фильмы, спектакли по его произведениям;
- провести анкетирование «Театр в вашей жизни»;
- развивать первичные навыки в области театра на английском языке.

Для достижения поставленных задач мы использовали следующие методы: проблемный; теоретический; поисковый с элементами исследовательского; анкетирование; игровой.

Для реализации поставленной цели вся работа проводилась в три этапа. Чтобы выяснить, читают ли учащиеся произведения О.Генри и ходят ли в театр, провели анкетирование старшеклассников.

63% учащихся любят театр.

14% регулярно посещают спектакли в разных театрах.

53% опрошенных уверены, что у театра есть будущее.

41% - назвали любимое произведение О.Генри.

67% выразили желание прийти на школьный спектакль по рассказам О.Генри.

15% согласились бы играть в школьном спектакле.

Опираясь на результаты анкетирования, можно сделать выводы: школьный театр необходим, нужно познакомиться с произведениями О.Генри, создать театральную труппу.

Из 237 рассказов были выбраны 4, изготовлены декорации, костюмы актеров.

Чтобы воссоздать реальную атмосферу того времени, посмотрели фильмы по рассказам О.Генри, подготовили театральное либретто на русском языке с кратким содержанием 4 пьес. Чтобы лучше понять произведения О.Генри, необходимо было изучить его биографию и творческий путь. Непреодолимые повороты судьбы послужили источником для его завораживающих рассказов.

Самым трудоемким процессом было передать содержание рассказов в форме пьесы. Мы нашли в интернете спектакли, поставленные в разное время и разными театрами, и выяснили, что самые популярные спектакли – «Вождь краснокожих», «Последний лист», «Дары Волхвов». Язык произведений О.Генри настолько яркий, что многие его высказывания стали афоризмами. Мы изучили более 100 его цитат, поделив их на группы: о жизни, о любви, о творчестве. Просмотрев анкеты, мы пригласили тех, кто хотел играть. Провели кастинг на роль О.Генри.

Премьера театральной гостиной «Кто вы, мистер О.Генри?» состоялась. Хозяйка гостиной познакомила зрителей с биографией писателя. Она пригласила на сцену писателя, который знакомил зрителей с героями своих рассказов.

Цель проекта достигнута. Поставленные задачи решены. Мы думаем, что наш проект стал частичкой огромного мира О.Генри: снимаются фильмы, ставятся спектакли, выпускаются мультфильмы, сочиняются песни и стихи по произведениям О.Генри.

Проект может быть использован для проведения уроков литературы, английского языка, для организации работы кружка «Наш театр» или профильного летнего лагеря учителями и учениками старших классов. Данная работа носит практический характер. Осуществить данный проект стало возможным благодаря системной работе по применению приемов театральной педагогики. Применение данной технологии является одним из возможных способов реализации личностно-ориентированного образования, создания психолого-

педагогических условий успешности учебной деятельности и может быть эффективно применена при обучении английскому языку на уроках и во внеурочной деятельности.

В конечном итоге, это способствует решению актуальной проблемы сохранения физического, ментального и духовно-нравственного здоровья школьников.

Список используемых источников

1. О. Генри. Полное собрание рассказов. В 3 т. Екатеринбург, 2006.
2. О.Генри. Полное собрание сочинений. В 2 т. М., 2010.
3. Аникст Л. О. Генри //О. Генри. Рассказы. М., 1957. С. 539–550.
4. Балдицын П. В. Развитие американской новеллы. О. Генри // История литературы США. Т. V. Литература начала XX века. М., 2009. С. 544–598.
5. Березкин В.И.Искусство оформления спектакля. М, Знание,1986
6. Вайль П. Гений места. М., 2010.
7. Внуков Н. Тот, кто называл себя О. Генри. Л., 1968
8. Левидова И. Калиф из Багдада: О. Генри и его новелла. М., 2012 (переиздание книги «О. Генри и его новелла» 1973 года).
9. Левидова И. М. О. Генри. Библиографический указатель. М., 1960.
10. Семенов Ю. Псевдоним. М., 1986.
11. Старцев А. О. Генри и его рассказы // О. Генри. Полное собрание рассказов. Екатеринбург, 2006. В 3 т. Т. 1. С. 5–35

Г.В. Алексеенко

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ДОШКОЛЬНИКОВ

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ считается новым направлением в музыкальном воспитании дошкольников.

Наряду с образовательными и воспитательными задачами, необходимо решать и такие оздоровительные, как:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

2. Создание условий, обеспечивающих эмоциональное благополучие каждого ребенка.

3. Повышение адаптивных возможностей детского организма

4. Формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Музыкально-оздоровительная работа в детском саду – это организованный педагогический процесс, направленный на развитие музыкальных и творческих способностей детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребенка. Результатами этой музыкально-оздоровительной работы являются:

- Повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

- Стабильность эмоционального благополучия ребенка;

- Повышение уровня речевого развития детей;

- Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными заболеваниями);

- Стабильность физической и умственной работоспособности детей во всех сезонах года независимо от погоды.

Для формирования психоэмоциональной сферы дошкольников система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Песенки-распевки

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные, добрые тексты и мелодия из звуков мажорной гаммы поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голос к пению.

Дыхательная гимнастика

Нарушением функции речевого дыхания считается: подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на выдохе; слишком большой вдох; учащенность дыхания; укороченность выдоха; неумение делать незаметный добор воздуха; неправильная осанка.

В ДОУ музыкальные занятия могут включать упражнения дыхательной гимнастики Б.Толкачева и А. Стрельниковой.

Упражнение основного комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой

Артикуляционная гимнастика

Основная цель её включения – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения проводятся совместно с логопедом детского сада. Как результат этой работы – повышение уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшение музыкальной памяти, внимания.

Оздоровительные и фонопедические упражнения

Разработки В. Емельянова, М. Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно – глоточного аппарата и деятельности головного мозга. Используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

Игровой массаж

Обучение простейшим массажным приемам происходит в игре. На музыкальных занятиях массаж происходит под музыку – слова пропеваются, или ритмодекларируются, или музыка звучит просто фоном. Малыши закрепляют в игре навыки правильного выполнения элементарного самомассажа, развивают мелкую мускулатуру пальцев рук. Чтобы детям было ещё интереснее, можно предложить им стать героями известных сказок, песен. Они могут вообразить себя скульпторами, художниками, которые «лепят» или «рисуют» своё тело и лицо.

Цель – научить детей посредством правильного выполнения игрового массажа, воздействуя на биологически активные точки тела, благотворно влиять на внутренние органы.

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.). Проводя массаж определенных частей тела, используют поглаживание, разминание, растирание, легкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребенок разговаривает со своим телом, делает ему комплименты: «Мои любимые ручки», «Какой чудесный носик!», «Сейчас я разомну свои ноженьки» и т.д.

Мы часто используем самомассаж по системе Аллы Алексеевны Уманской - одна из самых эффективных методик по укреплению здоровья организма, которая подходит от новорожденных до взрослых! Эта методика основана на воздействии девяти биоточек организма. Этот самомассаж нужно делать как минимум, два раза в день, утром и вечером. Он, к тому же, занимает мало времени.

Пальчиковые игры

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координацию пальцев рук, способствуют развитию мозга ребенка.

Речевые игры

Позволяют детям овладеть всеми выразительными средствами музыки. Формирование речи у человека идет при формировании жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности, что эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей.

Музыкотерапия

Важная составляющая музыкально-оздоровительной работы в ДОУ. Это создание музыкального сопровождения, которое корректирует психофизический статус детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Музыкотерапия проводится в течение всего дня: детей встречают, укладывают спать, пробуждают после дневного и ночного сна под соответствующую музыку, используют её в качестве фона для занятий и свободной деятельности.

Хочу добавить, что музыкальные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. И, конечно же, успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального руководителя и воспитателей, которые активно помогают, организуют самостоятельное музицирование детей в группе.

Е.В. Алмазова, Е.А. Разуваева

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет первостепенное значение. Ведь английский язык – это серьёзный и сложный предмет.

С первых уроков учащиеся учатся общаться на английском языке. При этом должны усвоить массу нового лингвистического материала (лексические единицы, грамматические формы, приобрести произносительные навыки). На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, я стараюсь уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровье подрастающего поколения — это прежде всего процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности в школе и дома.

Медицина не успевает заниматься здоровыми детьми, поэтому не выработала эффективных способов воздействия на них, т. е. профилактики.

Встреча ребенка со школой происходит в возрасте, рецептивном к педагогическому воздействию и, следовательно, к формированию жизненно важных мотивов, в том числе мотивов здоровья. Поэтому решить проблему сохранения и укрепления здоровья способны лишь медицина и педагогика совместно.

Главной задачей, я считаю, должно стать обеспечение максимально комфортной и благоприятной обстановки и создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке.

Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм школьника. Я стремлюсь вызывать положительное отношение к предмету, повышать интерес и мотивацию школьников. Важно, чтобы у учащихся не появлялось чувство страха, боязни перед этим предметом. К сожалению, это явление часто наблюдается среди малышей. Я стараюсь учить детей аутотренингу, внушать им, что они ничего не должны бояться, должны быть раскрепощенными, тогда им легче будет усваивать новый материал. Например: положив одну руку на голову, а другую — на грудь, я учу детей говорить: «Я все могу, я ничего не боюсь, я должен научиться читать, писать, говорить на английском языке».

Среди старшеклассников аутогенную тренировку также я провожу в начале или в середине урока, потому что многие из учащихся еще не могут «отойти» от предыдущего урока, когда не все их проблемы успешно решены, и им необходима психологическая поддержка.

Причем, аутогенная тренировка органично совмещается с речевой разминкой или динамической паузой и не отвлекает детей от урока.

Главных фактора риска в педагогике, а точнее, в реальной деятельности школы три:

- фактор условий;
- фактор нагрузки;
- фактор взаимоотношений;

Таким образом, педагогика на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это - воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой: здоровье-ценность, а ценности не даются даром.

Принцип здоровьесбережения становится системообразующим. Осознание ценности здоровья должно быть одинаковым для всех участников образовательного процесса.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников и студентов.

В учебном процессе поиск оптимальных путей предъявления информации и ее усвоения становится весьма актуальной задачей. В реализации межпредметных связей кроется один из факторов повышения эффективности учебного процесса.

Список используемых источников

1. Абрамова И.А. Игры на уроках иностранного языка // Иностранные языки в школе. – 2019. - №1. – С. 4–8.
2. Бродкина Г.В., Зубарёва И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. АПКРО, 2017.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. - М.: ТЦ Сфера. 2014. – 192.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., 2016.
5. Применение здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка. [электронный ресурс]: Gigabaza.ru (19.03.2016)
6. Смирнов А.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2015.

**ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ
«РАСКРЕПОЩЕННОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ»,
РАЗРАБОТАННОЙ ФИЗИОЛОГОМ В.Ф. БАЗАРНЫМ
В МКОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД МИХАЙЛОВКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Целью здоровьесберегающей педагогики является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение учащимися образования происходит без ущерба для здоровья, отсюда вытекают следующие задачи: воспитание грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни; внедрение в работу школы рекомендаций, приемов, технологий, которые связаны со здоровьесберегающей педагогикой; реализация всех позитивных возможностей, которыми располагает каждый учитель и каждая школа, стремящаяся дать ученику стар счастливой жизни.

К числу здоровьесберегающих технологий следует отнести **«технологии раскрепощенного развития детей»**, разработанную физиологом В.Ф. Базарным.

Отличительные особенности этой технологии, основное внимание которой обращено главным образом на учащихся начальной школы, состоят в следующем.

1. Учебные занятия в классе проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью — парты и конторки. Часть урока ученик сидит за партой, а другую часть — стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Организм ребенка сам тянется к тому, что для него желательно: на первых уроках с использованием конторок ученики первого класса поначалу могут выстоять за ними не более 5 минут за урок. Затем постепенно это время увеличивается до половины урока, а к концу учебного года дети активно меняют положение тела в ходе урока.

2. Для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, распо-

ложенные на потолке, и специальные офтальмотренажеры «Бегущие огоньки». Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация; развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.). Занимают все эти упражнения не более 3-4 минут урока и проводятся на материале учебного предмета.

3. С целью расширения зрительных горизонтов, развития творческого воображения и целостного (чувственно-образного и интеллектуального) восприятия и познания мира на уроках по всем предметам применяется специально разработанный «Экологический букварь» (картина-панно), расположенный на одной из стен класса и изображающий уходящую в бесконечность и насыщенную природными и рукотворными зрительными стимулами местность, на которой с помощью специальных манекенов и карточек разворачиваются сюжеты урока. Это дает возможность практически «бескнижного» обучения в начальной школе, снижая нагрузку на зрение. (Использование компьютеров при этом абсолютно исключено.)

4. Важная особенность уроков состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий, активизирующих детей. Для этого учитель использует подвижные «сенсорные кресты», карточки с заданиями и возможными вариантами ответов, которые могут по воле учителя оказаться в любой точке класса и которые дети должны найти и использовать в своей работе, а также специальные «держалки», позволяющие переключать зрение детей с ближних целей на дальние.

5. В процессе овладения детьми письмом применяются специальные художественно-образные каллиграфические прописи перьевой ручкой, формирующие утонченное художественное чувство и развивающие психомоторную систему «глаз — рука». Только освоив эти прописи, дети переходят к освоению, собственно, буквенного письма.

6. Обязательным предметом в технологии является детское хоровое пение, основанное на народных песнях и классической музыке. Оно рассматривается не только как художественно-

эстетическое воспитание, но и как реализация некоего биогенетического механизма, формирующего в человеке его природную сущность, сознание, и как фундамент особого феномена русской жизни — соборности, о которой так много сказано русскими философами.

7. В школах, использующих эту технологию, дети совместно с педагогами и родителями сами создают по законам искусства и трудового рукотворчества окружающую их жизненную среду, поскольку именно такой труд и возвышает человека.

8. Технологией предусмотрено введение раздельно-параллельного образования мальчиков и девочек. Это означает, что, учась в классах раздельно, они, как и обычно, общаются друг с другом на переменах, в творческих кружках, на совместных вечерах и праздниках. По мнению автора технологии, совместное обучение нарушает принцип природосообразности в педагогике. Мальчики и девочки по-разному воспринимают окружающий мир, по-разному перерабатывают информацию. У них все разное: интересы, эмоциональные доминанты, реакции на одни и те же ситуации, образный строй мышления — у них попросту «разный мозг». Совместное же обучение не позволяет в полной мере учесть эти различия.

9. Одно из требований технологии — условие, отличающее все здоровьесберегающие технологии, — регулярное проведение экспресс-диагностики состояния детей и отчет перед родителями о полученных результатах. При этом речь идет не об общих констатациях типа «здоров-нездоров», а о строго количественных замерах, которые позволяют оценить динамику той или иной подсистемы организма, а также его состояние и развитие в целом.

Подытоживая оценку технологии В.Ф. Базарного, отметим, что автора отличает излишняя категоричность в утверждении ряда положений своей технологии, не находящих подтверждения у многих физиологов. Кроме того, предлагаемые преобразования плохо интегрируются в работу современной школы (если она не ставит своей основной задачей подтверждение правоты его идей). Вместе с тем использование данной технологии может служить примером реализации приоритета здоровья в образовательном учреждении. Ее результативность проявилась, в частности, в логопедических школах и в школах для детей с ярко выраженной задержкой психического развития. Так называемые «умственно отсталые» дети после нескольких лет воспитания и обучения по этим технологиям догоняют в своем развитии «нормальных» сверстников.

Результаты внедрения обучения детей по системе В.Ф. Базарного в МКОУ СШ №4 показывают снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогическом коллективах, активное приобщение родителей школьников к работе по укреплению их здоровья и т.п., т.е. все признаки, которые характерны для школ, в которых целенаправленно занимаются здоровьем своих воспитанников. Это позволяет рассматривать технологию В.Ф. Базарного как здоровьесберегающую и содействовать объективным исследованиям всех аспектов, связанных с ее использованием в нашей системе образования.

Список используемых источников

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2022.-100с.
2. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2016, № 6. С. 56.
3. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
4. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.

О.В. Бибилова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ «КВЕСТ – ИГРА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации из уст педагогов, медиков и родителей вопросы, связанные с проблемами здоровья детей - подрастающего поколения нашей страны. Эти вопросы актуальны, прежде всего, потому, что идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. И если современные стандарты образования обязывают педагогов более тщательно и активно участвовать в области здоровьесбережения детей, то родители воспитанников ДОУ часто игнорируют советы воспитателей, предпочитая более легкий путь в этом

направлении. Вместо систематического закаливания, бесед о пользе свежего воздуха и подвижных игр, четкого соблюдения режима дня и режима питания сердобольные мамы и бабушки «кормят» малышей синтетическими лекарственными препаратами, которые согласно рекламе «помогают восстанавливать жизненные силы организма».

Формирование же отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью. Потребность в ЗОЖ необходимо формировать с раннего детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. При профессиональном подходе к вопросам здоровьесбережения у каждого ребенка укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Таким образом, одна из главных задач воспитательно-образовательного процесса на сегодняшний день - помочь малышам и их родителям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

В образовательном процессе квест – это проект, реализующий образовательные задачи, отличающийся от учебной проблемы элементами сюжета, ролевой игры, связанная с поиском и обнаружением мест, объектов, людей, информации, для решения которой используются ресурсы какой-либо территории и обязательно информационные ресурсы. ЗОЖ - квест направлен на формирование культуры здорового образа жизни у родителей, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации родителей и детей и популяризацию физической активности.

Цель проекта: формирование культуры здоровья у детей 5-7 лет; сохранение и укрепление здоровья детей; приобщение детей и их родителей к здоровому образу жизни.

Задачи:

Для детей:

1. Создать среду, обеспечивающую охрану и укрепление здоровья детей
2. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
3. Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
4. Дать представление о полезной и вредной пищи для здоровья человека.

Для родителей:

1. Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены и т. д.;
2. Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
3. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Этапы реализации проекта

I этап – разработка проекта

Сбор информации: проведение первичного опроса детей и родителей.

Перед проведением проекта проводился опрос воспитанников для выявления знаний детей о здоровом образе жизни. Кроме этого, перед проведением проекта проводилось анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни ребенка.

По проведенному опросу мы сделали следующий вывод: дети не знакомы с понятием «здоровый образ жизни», они не осознают значимость и ценность здоровья и не знают, как его сохранить и укрепить. Опрос родителей проводился методом анкетирования. Вопросы анкеты разрабатывались таким образом, чтобы охватить мнение родителей по всем составляющим понятия «здоровый образ жизни». По проведенному опросу среди родителей следующий вывод: многие родители не совсем понимают, что такое здоровый образ жизни, у них отсутствует представление о комплексном характере данного понятия. Родители воспитанников искренне убеждены в том, что они могут поддержать здоровье ребенка с помощью использования ле-

карственных препаратов во время течения болезни. Исходя из сделанных выводов, мы наметили план работы над проектом.

II этап – перспективное планирование, реализация проекта Организация и проведение квеста «Здоровый образ жизни»

Квест – это игра, в которой есть сюжет и задания. Цель квеста – выполнить эти задания и прийти к обозначенной цели. При прохождении квеста «Здоровый образ жизни», родителям в течении 2 недель необходимо было пройти станции Здоровья – это «Станция Зарядка», «Станция Полоса препятствия», «Станция правильное питание», «Станция творческая мастерская».

3 этап – заключительный

По окончанию квест игры «Здоровый образ жизни», которая была направлена на закрепление и систематизацию представлений дошкольников о здоровье и ЗОЖ. Мы совместно с родителями сделали «Дерево Здоровья», написали сказку про здоровье и лэпбук «Витамины. Здоровое питание»

Таким образом, здоровый образ жизни складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духовной составляющей.

В настоящее время игры в формате квестов очень востребованы. Они помогают раскрыть свой творческий потенциал, выявить знания, умения, навыки, соответствующие тематике квеста. В них можно играть в любом возрасте.

Прохождение квеста «Здоровый образ жизни» даст возможность родителям и детям окунуться в мир незабываемых эмоций, а также укрепит их знания по вопросам здорового образа жизни.

А.В. Болдырева

ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ОДНОЙ ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

В современном обществе родители хотят дать детям больше знаний. Но чрезмерное интеллектуальное развитие связано с большой нагрузкой на ребенка и является одной из причин ухудшения состояния физического и психического здоровья детей. В результате, со-

временные дети умеют читать, писать, считать, но реже восхищаются и удивляются, сопереживают.

Основным критерием здоровья ребенка является гармония его с самим собой и окружающей средой, а также способность понимать чужие чувства и свои. Заботиться об эмоциональном самочувствии и психологическом здоровье личности, группы, коллектива можно посредством использования в работе арт-терапии.

Арт-терапия — это форма психотерапии, основанная на искусстве, изобразительной и творческой деятельности, при которой происходит выражение эмоциональных переживаний и чувств ребенка посредством специально подобранных техник.

Цель арт-терапии: снятия внутреннего напряжения, агрессии, тревожности, стрессов и восстановление жизненного ресурса, расширение возможностей дошкольников социальной адаптации посредством искусства.

Задачи:

- расширять эмоциональный опыт и чувства внутреннего контроля;
- предоставление социально приемлемого выхода агрессивности и другим негативным чувствам;
- развитие художественных способностей и повышение самооценки.

Функции арт-терапии:

- освобождает от негативных состояний;
- снимает нервно – психическое напряжение;
- формирует адекватное межличностное поведение, самооценку.

Виды арт-терапии:

Для дошкольников приемлемы различные виды арт-терапии, которые могут включать в себя:

- Сказкотерапию;
- Песочную терапию;
- Изотерапию (использование различных форм рисования, включая лепку, роспись, рисунок);
- Библиотерапию (исцеление при помощи книг);
- Имаготерапию (работу с театральными образами);
- Фототерапию;
- Цветотерапию;
- Музыкотерапию.

Техники Изотерапии:

- кляксография,
- ниткография;
- рисование ладонями,
- рисование мягкой бумагой,

Такие незатейливые упражнения обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, они стабилизируют эмоциональное состояние детей. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои мысли.

Музыкотерапия. Самое главное преимущество - это стимуляция речевой функции, формирование навыков словообразования, формирование слоговой структуры слова.

Песочная терапия. Способствует совершенствованию умений и навыков практического общения, побуждает детей к активным действиям и повышает концентрацию внимания, развивает фантазию и образное мышление.

Имаготерапия. Помогает разнообразить занятия и сделать процесс изучения программы более эффективным и интересным ребенку.

Результаты использования арт-терапии.

Арт-терапия является компонентом здоровья обеспечения учебно-воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении. Технологии арт-терапии включают в себя комплексы мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности, способствуют формированию двигательных качеств, мелкой и крупной моторики, гармонизации психоэмоционального состояния, формированию устойчивых мотиваций на собственное здоровье и здоровый образ жизни, посредством обучения детей навыкам само оздоровления.

Реализация программ по арт-терапии дает прекрасные результаты. Дети на занятиях освобождаются от негативных эмоций, стрессов, «зажимов», от робости и стеснительности, физической неуклюжести, угловатости, неуравновешенности.

В процессе арт-терапии формируется психологическое здоровье детей: удовлетворяется актуальная потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая тратится ребенком на неэффективное напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Психологическая защита в виде де-

монстративности, негативизма, агрессии уступает место инициативности, творчеству. Через творчество ребята получают новую информацию о себе: «я успешен», «у меня есть способности», «я признан другими», «мое мнение учитывается», «я могу справляться с трудностями».

Через взаимодействие с детьми ребенок меняет свои ожидания от социальных отношений: «мне легко общаться с взрослым», «меня понимают», «мне помогают, меня поддерживают».

Таким образом, дополнительно формируется положительная самооценка ребенка и его позитивное отношение к окружающему миру. В ходе взаимодействия с детьми отрабатываются проблемы эмоционально-личностной сферы. Параллельно эти занятия способствуют развитию творческого потенциала ребенка в целом и воображения в частности.

Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека. Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Использование элементов арт-терапии дает возможность неформально реализовывать процесс интеграции научных и практических знаний, умений, навыков в разных видах деятельности, в том числе речевой, познавательной, двигательной и художественно-эстетической.

Л.В. Большакова

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ И ЗДОРОВЬЕОБОГАЩЕНИЮ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ДОО

В последние годы выявилась тенденция к существенному снижению показателей здоровья детей дошкольного возраста, из-за этого в настоящее время все более востребованными становятся технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей и направлены на изучение индивидуальных возможностей организма. Для педагогов возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья детей в процессе вос-

питательно-образовательной работы, поэтому главной задачей является – создание образовательной системы, которая не только бы сохраняла здоровье ребёнка, но и приумножала его.

Н.К. Смирнов предлагает рассматривать здоровьесберегающие образовательные технологии в виде системы, которая состоит из педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на ребенка, работы по воспитанию культуры здоровья [4].

Существуют различные мнения, различные понятия, но когда мы впервые слышим сочетание «здоровьесберегающие технологии» и вспоминаем дошкольников, в голове формируется свое собственное определение.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они росли здоровыми и счастливыми и смогли потом таким же образом вырастить своих детей, будучи им достойным примером. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в первоочередную социальную проблему.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно 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. 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 наших воспитанников, мы пришли к выводу, что проводимых оздоровительных мероприятий в ДОУ 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.

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 того чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка коллектив детского сада 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 и здоровьесобогащения.

В 2016 году коллективом была разработана и апробирована рабочая инновационная программа «Модель здоровьесбережения и здоровьесобогащения детей и взрослых в образовательном пространстве ДОУ» [3], цель которой – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умении оберегать его. Данная программа апробируется второй год и даёт свои положительные результаты. У детей появился интерес к познанию себя, своего организма, им прививаются навыки здорового образа жизни, личной ги-

гиены, правильного питания, безопасности жизнедеятельности, снижена заболеваемость.

Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для дошкольного возраста предусматривает:

- знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- знание о своём физическом развитии, уровне физической подготовленности.

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 и здоровьеобогащающих технологий, взаимодействие специалистов и воспитателей.

Всё содержание работы в МБДОУ 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[1].

В рамках реализации программы «Модель здоровьесбережения и здоровьеобогащения детей и взрослых в образовательном пространстве ДОУ» был реализован проект «Инновационные подходы к здо-

ровьесбережению и здоровьесбережению детей в образовательной деятельности ДОО». Главной целью проекта является организация здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольного образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС ДО.

Задачи:

1. Обобщить имеющиеся научные данные по организации здоровьесберегающего пространства дошкольного образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС ДО.

2. Разработать систему методической работы, способствующую повышению квалификации педагогов по здоровьесбережению и здоровьесбережению детей дошкольного возраста.

3. Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

4. Формировать у родителей, педагогов, воспитанников ответственность в деле сохранения собственного здоровья.

5. Обеспечить интеграцию задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.

6. Апробировать методики оценки здоровьесберегающего образовательного процесса.

7. Обобщить и распространить инновационный опыт реализации современных.

Проект базируется на следующих научно-педагогических принципах:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;

- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

- принцип адресности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;

- принцип системности в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного раз-

вития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;

- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

Среди подходов, используемых в проекте, необходимо выделить следующие:

-лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию здоровьесберегающей работы с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации лично-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности;

-деятельностный подход, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности; формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- аксиологический (ценностный) подход, предусматривающий организацию развития и воспитания на основе общечеловеческих ценностей;

-здоровьесберегающий подход, направленный на укрепление здоровья дошкольников и получения ими основных навыков и умений по здоровьесбережению.

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[2]. 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 (игротренинги 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 паспорт здоровья ребенка. Схема обследования детей состоит:

- медицинских показателей (диагноз при поступлении в детский сад, группа здоровья, анализ заболеваемости);
- данный 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).

В обследовании здоровья детей принимают участие педагоги психолог, логопеды, 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.

Другая цель диагностики:

1. Изучить особенности культуры здоровья детей дошкольного возраста в связи с особенностями личностно-социального развития.

1. Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни.

2. 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».

3. 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.

4. 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 ДОО, делает образовательно-воспитательный процесс разнообразным, интересным и эффективным, а также способствует снижению количества детей, имеющих отклонения в здоровье.

За время работы детского сада в инновационном режиме – созданы условия для внедрения эффективных технологий социализации в воспитательно – образовательный процесс. Коллективом авторов создается методический продукт: «Методический портфель», куда войдут:

- методическое пособие «Комплексное использование современных здоровьесберегающих технологий», в нем будет раскрыто взаимодействие всех участников образовательного процесса по реализации задач здоровьесбережения и здоровьесобогащения дошкольников.

- комплексно – тематическое планирование здоровьесберегающих мероприятий;

- конспекты, сценарии оздоровительных мероприятий для детей и взрослых

- диагностический инструментарий: анкеты для педагогов, родителей, карты наблюдения за состоянием здоровья детей в разных видах деятельности.

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 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. «Промсвещение» 2005.

2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» М.: Линка-Пресс, 2000.

3. Рабочая инновационная программа «Модель здоровьесбережения и здоровьеобогащения детей и взрослых в образовательном пространстве ДОУ» МБДОУ №24, разработчики педагоги МБДОУ № 24 Тюпикина О.В., Чумакова С.В., г.Усть-Лабинск, 2016

4. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога». Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002.

А.А. Бренина

ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ДОО

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему.

“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.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

- специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения — важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста — игровой, а двигательно-игровая деятельность — это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста.

В сфере этого возрастает роль детских садов в физическом развитии ребенка. Дошкольное воспитание создает условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания.

Естественно, для того, чтобы научить ребенка чему либо, нужен пример в первую очередь — родительский.

Что бы у детей было хотя бы малейшее желание проводить время в физически активных играх и заниматься спортом необходимо, что бы они понимали сколько удовольствия и позитивных эмоций они от этого могут получить. Если родители с детьми играют в мяч, волейбол, футбол, баскетбол, бадминтон или просто догонялки, делают зарядку, посещают спортзал или спортивную площадку, ходят в бассейн — то хотя бы одно из этих занятий будет прекрасным примером для подрастающего поколения. Если мама и папа все выходные лежат на диване у телевизора — то и ребенку не будет никакого дела до спорта.

В основу разработки здоровьесберегающей среды заложено:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

- использование в образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;

- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала;

- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “слаженностью” в общей системе, направленной на благо здоровья детей и педагогов.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

Понимание педагогом специфики различных физических задач, умелый подбор двигательного материала и дифференцированная методика руководства, забота о том, чтобы ребенок не просто освоил движение, но выполнял его с удовольствием, — условие и средство развития детского двигательного творчества.

Ребенок будет экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации и конкретных педагогических задач, особенно, если весь педагогический процесс имеет творческую направленность. В любой организационной форме и, прежде всего, на каждом физкультурном занятии есть место и время для творческих заданий, для самовыражения, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.

Эффективная организация формирования здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.

МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Предметно-цикловая комиссия преподавателей ФК продолжают работу над проектом «Модель реализации концепции здоровьесбережения студентов колледжа» под девизом: «Здоровый дух в здоровом теле», так как без здоровой души, без желания быть сильным, крепким, красивым не о каком здоровом теле не может быть и речи.

В обязательный курс физического воспитания дисциплины «Физическая культура» входят образовательный и двигательный компоненты, а также содержание и реализация следующих программ: «Путь к самосовершенствованию» и программа «Стартуют все».

Основное место в концепции здоровьесбережения студентов колледжа занимают здоровьесберегающие технологии на уроках и физкультурно - оздоровительные технологии в спортивно – массовой работе.

Здоровьесберегающие технологии на уроках являются одним из перспективных образовательных систем включающие приёмы, методы и формы организации обучения студентов, которые просматриваются в теоретических знаниях и практических умениях программы «Путь к самосовершенствованию».

В своей профессиональной работе преподаватели ПЦК ФК постоянно совершенствуют и экспериментируют в формах проведения учебных занятий.

Программа «Стартует все» реализуется в физкультурно – оздоровительной технологии.

Целью физкультурно–оздоровительной технологии является:

- пропаганда здорового образа жизни путем привлечения студентов к занятиям современными оздоровительными системами, спортивными видами спорта, соревнованиями, конкурсами.

Работая над реализацией физкультурно - оздоровительной технологии и программой «Стартуют все», преподавателями ПЦК ФК подготовлено пособие «Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе», которое представляет собой сборник разнообразных сценарных разработок спортивных праздников, походов выходного дня, Дней здоровья. И студенты физкультурного отделения используют этот материал при прохождении МДК 2.1. Методика внеурочной ра-

боты и дополнительного образования в области физической культуры –преподаватели Сучковой А.С и Донцовой О.В.

В нашей модели при формировании «Здорового студента» необходимо осознанием им индивидуальной двигательной активности, которая является важным компонентом образа жизни и поведения, и определяется условиями и уровнем культуры общества.

А процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работе над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности является физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Физическая культура – это не только «учение двигаться», но и соблюдение принципа «двигаться – с целью учиться».

Студенческая жизнь своеобразный этап жизненного пути. Ведение Здорового образа жизни необходимое условие успешной жизни в деятельности студентов.

Поэтому О.В. Белоножкиной внедрена программа «Культура ЗОЖ». Ольгой Владимировной подготовлена группа студентов 2-х курсов специальности начальных классов которые приняли участие в Региональной научно – практической конференции «Здоровая молодёжь. Здоровое поколение» в г. Волгограде, где выступали со своими проектами.

У каждой программы, а у нас их три, есть этапы реализации:

I этап - формирование мотивации к занятиям физической культуры;

II этап - основные направления реализации физкультурно – спортивных потребностей;

III - достигнутые результаты.

В реализации модели концепции здоровьесбережения студентов колледжа мы получаем результат:

- увеличивая двигательную активность студентов;
- мы способствуем;
- улучшению здоровья;
- а здоровье студентов показывает;
- высокий уровень успеваемости по физической культуре.

Эта программа помогает не только приобрести хорошую физическую форму, но и включает активное использование на уроках физической культуры здоровьесберегающих технологий. Это требует от учащихся не только определённых физических способностей и соответствующей личностной мотивации, но и формирует социально зна-

чимые качества личности – осознание значимости занятий физической культурой, трудолюбие, творческую активность и целеустремленность.

Но мы не останавливаемся на достигнутом: ищем наиболее эффективные оздоровительные технологии, применительно к нашей специфике работы и интереса учащихся.

И главное, что в омуте познания

Очередная истина рождается.

Ведь есть у нас те два святых желания:

Я научить хочу, они хотят учиться!

Здоровьесберегающие технологии

на уроках физической культуры

При рассмотрении видов современных образовательных технологий преподаватели ПЦК ФК остановили свой выбор на здоровьесберегающих технологиях, так как мы рассматриваем данную технологию, как одну из самых перспективных образовательных систем, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения студентов.

Цель работы преподавателей достигается решением образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, направленных на:

- формирование устойчивого интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности студентов.

Практическая реализация здоровьесберегающих технологий обучения на уроках физической культуры осуществляется на следующих принципах:

- учёт индивидуальных особенностей каждой возрастной группы студентов;

- структурирование урока физической культуры с учётом изменений работоспособности;

- использование на уроках здоровьесберегающих действий (оптимальная плотность урока, чередование видов учебной деятельности, уважительный стиль общения, эмоциональная разрядка, физкультурная пауза).

В учебном процессе применяем две группы здоровьесберегающих технологий, в которых используем разные методы и формы работы .

Первая группа: *физкультурно-оздоровительные технологии*, которые направлены на физическое развитие занимающихся: закали-

вание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном, данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в оздоровительной работе. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в настоящее время интенсивно развивается.

Вторая группа: *технология обеспечения БЖ и ОБЖ*, которую реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях и т.д.

Практическая реализация здоровьесберегающей технологии обучения в нашем колледже осуществляется основываясь на *следующих принципах*:

1. Учет особенностей данной возрастной группы учащихся;
2. Учет состояния здоровья учащихся и его индивидуальных психофизиологических особенностей;
3. Структурирование урока с учетом изменений работоспособности;
4. Использование на уроках здоровьесберегающих действий (оптимальная плотность уроков, чередование видов учебной деятельности). Разработанная преподавателями рабочая программа по физической культуре состоит из следующих модулей: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр (волейбол и баскетбол), современных оздоровительных систем.

Физическая культура – это не только «учение двигаться», но и соблюдение принципа «двигаться – с целью учиться».

На уроках физической культуры преподавателями используются различные методы, средства организации урока, дифференцированный подход, медицинские показатели.

Уровень физической подготовленности студентов мы проверяем тестированием на контрольных уроках по каждому модулю: в начале учебного года – входящий контроль, и в конце учебного года – итоговый контроль. Это необходимо как педагогам, так и студентам.

Входящий контроль дает знания по уровню развития физических способностей занимающихся, и формам работы по итогам входящего контроля.

Итоговый контроль. Осуществляется во время зачетов. Именно на этом этапе дидактического процесса систематизируется и обобщается учебный (практический) материал.

Студентам надо: ориентироваться на совершенствование своего физического развития и анализировать свои слабые стороны.

В уроки легкой атлетики включаем упражнения аэробики, приближенные к технике бега, прыжков, метании.

На уроках с игровой направленностью, в зависимости от задач урока, применяем классическую аэробику с различными перемещениями, скрестными шагами, с внезапными остановками, прыжками, упражнения степ-аэробики на гимнастических скамейках, упражнения с жонглированием мяча в движении.

При проведении уроков гимнастики с использованием элементов оздоровительных систем, которые обеспечивают студентам повышенную двигательную активность, мы используем фитнес – аэробику.

Фитнес – аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степ - аэробики, фитбол - аэробика.

Студенты с большим удовольствием занимаются этими видами аэробики на уроках. А, освобождённые от практических занятий студенты готовят сообщения по современным и нетрадиционным оздоровительным системам и выступают на уроках под рубрикой «Это интересно и полезно». Преподаватели применяют на уроках атлетическую гимнастику, круговую тренировку с использованием тренажёров. Работа по данной технологии, дала толчок к участию во Всероссийском конкурсе «Урок физической культуры XXI- века».

Формируя у студентов интересы и потребности к систематическим занятиям физической культурой, стремление к укреплению здоровья, можно сложить цепочку:

Результат:

- увеличивая двигательную активность студентов, мы способствуем улучшению здоровья, а здоровье студентов показывает высокий уровень успеваемости по физической культуре.

Продолжая здоровьесберегающую технологию мы переходим к её второй части: Физкультурно-оздоровительная работа

С целью повышения эффективности физического воспитания, его влияние на здоровье студентов и реализации проекта «Совершенствование системы воспитательной работы по формированию личности будущего специалиста» преподаватели ПЦК проводят большую спортивно-оздоровительную работу на своих отделениях. Организа-

ция и проведение соревнований проходит в 2 этапа: предварительный и соревновательный этап.

Традиционными стали соревнования:

- конкурс спортивно-танцевальных композиций с показательными выступлениями акробатов;

- «Веселые старты» с элементами различных видов спорта;

- кубок колледжа по футболу; - соревнования по скиппингу;

- соревнования по Дартс; - «День здоровья»; - осенний и весенний кросс;

- соревнования «А ну-ка, парни!», посвященные Дню Защитников Отечества.

Сценарии спортивных праздников представлены в пособии «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе», которое подготовлено методистами методического кабинета.

С.В. Железнякова

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба
должны прочно войти в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность, здоровье,
полноценную и радостную жизнь*

Гиппократ

*Есть три необходимые привычки,
которые при любых условиях
сделают доступными любую вещь,
какую только может вообразить человек:*

привычка к труду, привычка к здоровью, привычка к учению

Элберт Хаббард

Здоровьесберегающие технологии 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.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

– 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.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

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;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

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 «Психологическое здоровье педагогов»;

- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;

- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- 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;

- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

- 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 и др.);

- 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 здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

- Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные заня-

тия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

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;
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих имеющих место здоровьесберегающих технологиях. В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям (далее речь пойдет о педагогических здоровьесберегающих технологиях):

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

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 профи-

лактики 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 детском саду 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. Рекомендуются 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. Рекомендуются 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

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

ший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

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.

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.

Т.А. Загороднева

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ В ДОУ

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей

прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно-гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Здоровье детей – это будущее страны. А здоровье можно предопределить только движением. «Движение – это жизнь, - как говорил великий философ Аристотель - Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». И это действительно так. Все это может дать ребенку физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти.

Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, движение рук и ног – это азбука движений. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать,

что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой системы кровообращения и дыхания, являются одной из причин ухудшения их здоровья, снижение жизненного тонуса.

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами. Это использование нетрадиционных методов закаливания дошкольников: «Хождение босиком», «Дыхательная гимнастика» и «Массаж биологически активных точек тела». Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

Закаливание способствует укреплению здоровья. «Хождение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома. При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность. Закаливание лучше начинать с бодрящей гимнастики. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.

Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж).

Еще одним из наиболее часто используемых методов массажа является самомассаж. В сочетании с художественным словом, данное упражнение является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня. Также к нетрадиционным методам оздоровления относятся: гимнастика для глаз, музыкотерапия (сон под музыку, пение), аутотренинг и психогимнастика - это лечение искусством (лепка, рисование

пальцами, рисование сухими листьями и т.д.), снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги, сказкотерапия - это воспитание и лечение сказкой. Песочная терапия – игротерапия (игры с песком). Игропластика включает в себя пальчиковую гимнастику, релаксация и т.д. Пальчиковая гимнастика благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения не только развлечет детей, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире. Главной задачей ДООУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а также повышение его потенциала. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются все перечисленные выше методы и приёмы.

И.Г. Кениг, студентка
В.М. Тарасова, научный руководитель

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ СТУДЕНТАМИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому преподаватели колледжа постоянно ищут пути совершенствования работы по укреплению здоровья студентов, развитию движений и физическому развитию детей.

В условиях реализации ФГОС ДО необходимо научить будущего воспитателя находить новые подходы, идеи и методы в педагогической деятельности, которые были бы интересны дошкольникам и эффективно решали поставленные задачи.

Современное общество предъявляет новые требования к компетентности педагога. Он должен быть компетентным в вопросах организации и содержания деятельности по следующим направлениям:

- воспитательно-образовательной;
- учебно-методической;
- социально–педагогической.

Профессиональная компетентность современного педагога ДОО определяется как совокупность общечеловеческих и специфических профессиональных установок, позволяющих ему справляться с заданной программой и особыми, возникающими в психолого-педагогическом процессе дошкольного учреждения, ситуациями, разрешая которые, он способствует уточнению, совершенствованию, практическому воплощению задач развития, его общих и специальных способностей.

Научить будущих педагогов ДОО интенсивно внедрять в работу инновационные здоровьесберегающие технологии, выбирать методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствовали поставленной цели развития личности.

Поэтому в современных условиях экологических и экономических изменений, задачи сохранения и укрепления здоровья детей требуют первоочередного решения. Начинать необходимо с дошкольного возраста, поскольку этот период ребенка считается определяющим для становления личности.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. [1].

Здоровьесберегающая среда дошкольного образовательного учреждения является важнейшим условием для физического потенциала, формирования ценностей здорового и безопасного образа жизни воспитанников. Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную гимнастику, физкультурные занятия, самомассаж, формируем у студентов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии физического воспитания – это системы физического воспитания, предусматривающие использование ценностей физической культуры для сохранения здоровья человека.

Все технологии физического воспитания дошкольников являются наукоемкими, поскольку опираются на результаты научных исследований, на смежные науки.

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье студентов. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни. Для этого надо научить молодого специалиста этим технологиям.

Рассмотрим, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

– Пальчиковая гимнастика является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Пальчиковую гимнастику используем в непосредственно образовательной деятельности с целью снятия мышечного напряжения.

В педагогической деятельности широко применяются игры и упражнения направленные на развитие мелкой моторики рук.

Зрительная гимнастика повышает способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях, вызывает активную циркуляцию крови, стимулирует нервные окончания и дает отдых утомленному зрению. Используется, для снятия напряжения органов зрения применяется в различных видах деятельности.

– Релаксация — применяется во всех видах деятельности, позволяет успокоить ребенка, снять мышечное напряжение, развивает воображение, улучшает самочувствие и повышает жизненные силы.

– Динамические паузы, развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизирует весь организм.

В совместной деятельности с детьми можно использовать «эмоциональные разминки». Под специально подобранную музыку выполнять с детьми упражнения: потянуться как кошка; повалиться как неваляшка; позевать, открывая рот до ушей; поползть как змея без помощи рук и т. д. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

– Гимнастика после дневного сна — направлена на сохранение и стимулирование здоровья ребенка

– Гимнастика на стоп-ковриках — активизирует подошву ног, стимулирует нервную систему, усиливает кровоснабжение во время деятельности всех видов.

Все эти здоровьесберегающие технологии способствуют формированию психологической комфортной ситуации развития для де-

тей, обеспечивают их эмоциональное благополучие, снимают напряжение во время непосредственно образовательной деятельности.

Показателями эффективности реализации здоровьесберегающих технологий физического воспитания ДОО могут быть:

- низкая заболеваемость детей в группе (сравниваются исходные и конечные показатели);

- улучшение состояния здоровья детей (сравниваются исходные и конечные показатели); улучшение показателей физической подготовленности (уровня развития двигательных качеств и навыков) (сравниваются исходные и конечные показатели);

- увеличение к концу года детей с гармоничным физическим развитием, количественное уменьшение различных отклонений в физическом развитии;

- успешная организация двигательного режима в группе;

- психологический климат в группе;

- поддержка эколого-гигиенических условий в группе;

- реализация гибкого, щадящего режима для ослабленных детей;

- улучшение физкультурно-игровой среды в группе и на участке;

- активное участие родителей группы в физкультурных мероприятиях в детском саду,

- повышение педагогами профессионального мастерства [10].

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- НОД в спортивном зале с использованием спортивного оборудования

- утренняя гимнастика;

- занятия по формированию представлений о ЗОЖ;

- проблемно-игровые ситуации, коммуникативные, подвижные, спортивные игры и др.

- физкультурные досуги и праздники.

Результатами образовательной деятельности предусматривается: «знакомство со строением своего тела, гигиеническими навыками по его уходу; принадлежность к определенному полу; продуктами питания; основными показателями собственного здоровья, ценностью здоровья для человека.

Студенты учатся умения выполнять основные движения и гимнастические упражнения; применять полученные знания, умения и

навыки по сохранению здоровья, не нанося вред, как собственному здоровью, так и здоровью других людей.

Технологии способствуют формированию представлений о здоровом образе жизни, не только у детей, но и у самих студентов воспитанию бережного отношения к своему организму, обеспечивают своевременное развитие жизненно необходимых двигательных навыков, способностей, а также психических и физических качеств ребенка.

Использование всех вышеприведенных оздоровительных технологий, студенты должны знать, что они осуществляются с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей детей, а также состояния здоровья. В своей работе уметь использовать современный подход к системе оздоровления и развития детей, использовать новые эффективные здоровьесберегающие технологии: внедрять в педагогическую деятельность игровую технологию.

Игра для ребенка является наиболее привлекательной, естественной формой и средством познания мира, своих возможностей.

Благодаря компетентному подходу будущий педагог должен научить детей играть, т.к. игры являются всесторонней подготовкой ребенка к жизни, его своевременной социализации и развития.

Таким образом, студенты, изучая профессиональный модуль, узнают о здоровьесберегающей технологии, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого воспитанника, способствует снижению заболеваемости и формированию у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни, приводит к укреплению здоровья и облегчает адаптацию ребенка к школьным нагрузкам.

Список используемых источников

1. Волошина Л. «Организация здоровьесберегающего пространства» Дошкольное воспитание.2004.N1.С.114-117.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.-160 с.

3. Использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста / Н. И. Бадичко, О. Н. Долгова, Л. С. Селиверстова [и др.]. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 17 (255). — С. 206-208.

4. Никишина, И. В. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. — М.: Планета, 2012.-160 с.

5. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозайка-синтез, 2019.-368 с.

6. Павлова М. А., Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. – Волгоград: Учитель, 2009.-78 с.

7. Терновская С.А., Теплякова Л.А. «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении», Методист. 2015.№4.С.61-65.

8. Маханева М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе / М. Маханева. – М.: АРК-ТИ, 2004. – 263 с.

Т.В. Косминская

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА, РИТМОИНТОНАЦИОННЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОХРАНЫ И РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО ГОЛОСА НА МУЗЫКАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОУ

Пение является важнейшим средством музыкального воспитания, играет существенную роль в решении задач всестороннего и гармонического развития ребенка.

В развитии голоса ребенка огромную роль играет музыкальный руководитель, который грамотно выстраивает музыкальное образование в ДОУ.

Голосовые связки требуют к себе бережного отношения, поэтому нельзя допускать, чтобы дети кричали, напрягали голос. Детям вредят громкое пение, крик, шепот, горячие и холодные напитки, пение на холодном воздухе.

Музыкальные занятия следует проводить в проветренных помещениях. Нежелательно заниматься с детьми в раннее время, когда голос еще «спит», или поздно вечером, когда наступает время детского биологического сна. Крик, шум портит голос детей, притупляет слух и отрицательно влияет на их нервную систему.

Для защиты певческих голосов на занятиях в игровой форме можно проводить с детьми артикуляционную гимнастику.

Артикуляционная гимнастика помогает устранить напряжение и скованность артикуляционных мышц; разогреть мышцы языка, губ,

щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику; развить выразительную дикцию.

Для развития интонационного и фонематического слуха, а также для расширения диапазона речевого и певческого голоса используются развивающие игры с голосом – это подражание звукам окружающего мира.

Большое влияние на развитие вокальных данных детей оказывают речевые ритмоинтонационные игры и упражнения, т.к. проводятся в различных голосовых регистрах, различными тембрами и с различной силой звука.

Такие игры способствуют развитию речевого и музыкального слуха: чувства ритма, тембра, развивают речевое и певческое дыхание, дикцию и выразительность речи.

Например, можно произнести текст сначала громко, затем тихо; высоким голосом, а затем низким; сначала быстро, затем медленно, постепенно ускоряя, замедляя. Детям нравится, когда они делятся на две команды и играют в «Эхо»: например, одна команда произносит текст и хлопает; а другая произносит и шлепает по коленям; либо первая только произносит текст, а вторая только хлопает и т. д. Упражнения речевого этапа помогают детям легко и незаметно подготовить свои голоса к пению, поскольку их голосовой аппарат уже «разогрет» и готов к пению.

В своей практике использую следующие упражнения:

Артикуляционная гимнастика:

- упражнения, цель которых «разогреть» мышцы речевого и дыхательного аппарата;
- цоканье и пощелкивание языком;
- круговые движения языком между зубами и щеками.

Игры и упражнения на дыхание: полезно использовать игры на дыхание без звука.

Детям можно предложить, в игровой форме, следующие упражнения: сдуть с руки «снежинку», погреть ладошки, дуть не «перышко», выдуть воображаемый мыльный пузырь. Далее: удлинять выдох на звуках «У», «Ф», «Ш», «С» т. д. Для этого использую различные образы - например, как летит комар «З», жук «Ж», пчела «З». Изображать ветер (легкий, сильный и т.д.).

Затем удлинять выдох, использую различные образы: «сердитая кошка» (выдыхание на согласных «Ш»), гул самолета и т.д.

Интересные и эффективные приемы предлагают известные педагоги – В. В. Емельянов, О.В. Кацер.

«Осенние листочки» О. Кацер

Осенние листочки на дереве висят,

(подняв руки, поворачивают кисти «Ш»)

Как только ветер дунет – они зашелестят.

(на выдохе произносят «Ф»)

А ветерок рассердится и дунет посильней

(качают руками и глиссандируют звук «А» - то вверх, то вниз).

И ветви закачаются

Быстрее, быстрее, быстрее

(постепенно опускают руки вниз звук «П»)

Потом начнется листопад.

На землю листики летят.

«Дождик».

(проговаривать текст в размере «две четверти»).

Дождик, дождик, пуще лей,

Чтобы было веселей! (произносить текст по-разному: первый раз громко, второй тихо. Изменять регистры голоса высокий, затем низкий. Изменять темпы произношения: быстро, затем медленно, постепенно ускоряя, замедляя)

«Эхо».

Играют две группы детей: первая произносит громко весь текст, вторая – повторяет «эхом» произносит тихо; первая произносит и хлопает одновременно, вторая произносит и шлепает; первая только произносит текст, вторая только хлопает, и наоборот; обе группы исполняют текст только в звучащих жестах.

Цель речевой зарядки – подготовить голос дошкольника к речи и пению. Речевые зарядки обостряют слуховое внимание, улучшают взаимодействие и координацию слуха и голоса.

Е.С. Куватова, С.Н. Фоминых

НАПОЛЬНАЯ ИГРА «СИЛА – В ЗНАНИИ!» КАК ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

В мире современных технологий и компьютерных игр необходимо постоянно искать новые способы стимулирования

физической активности и развития умственных способностей. Одним из таких новаторских подходов является использование напольных игр. Напольная игра — это разновидность игр, которые имеют достаточно большой размер и располагаются на поверхности пола. Они не только предлагают увлекательное развлечение, но и играют важную роль в здоровьесбережении. Так нами была создана универсальная напольная игра «Сила – в знании!», которая представляет собой уникальное сочетание интеллектуальной игры и физической активности.

Напольная игра «Сила – в знании!» создана с целью объединения образовательных задач и зарядки для тела. Игроки перемещаются по игровому полю, отвечая на различные вопросы из области науки, истории, искусства, спорта и других предметов, все зависит от цели и задач урока. При этом каждый правильный ответ приносит очки и специальные бонусы.

Эта игра предлагает следующие преимущества, которые являются важными элементами современных здоровьесберегающих технологий:

1. Физическая активность: в отличие от компьютерных игр, где игроки проводят много времени в неподвижном положении, напольная игра «Сила – в знании!» включает в себя физические движения и активность. Игра стимулирует игроков к ходьбе, бегу и выполнению различных упражнений во время игры. Также на игровом поле располагается ячейка «Физминутка».

2. Улучшение когнитивных способностей: поскольку вопросы в игре касаются различных областей знаний, игроки не только развлекаются, но и расширяют свой кругозор. Это помогает развивать память, логическое мышление и решение интеллектуальных задач.

3. Социализация: напольная игра «Сила – в знании!» создана для командной игры, где игроки обмениваются знаниями, работают вместе и делятся стратегиями. Это стимулирует социальное взаимодействие и помогает укрепить командный дух.

4. Увлекательность: благодаря разнообразным заданиям и вопросам, данная игра остается увлекательной и интересной для всех участников. Она предлагает возможность получить новые знания, вернуться к уже изученным фактам и научиться работать в команде.

Напольная игра «Сила – в знании!» представляет собой идеальное сочетание увлекательной активности и улучшения

умственных способностей. Она стимулирует физическую активность, обогащает знания и развивает социальные навыки.

Таким образом, она прекрасно вписывается в современные здоровьесберегающие технологии, которые стремятся объединить ум и тело для достижения баланса и гармонии в каждой сфере жизни.

Список используемых источников

1. Беляков Е.А. 365 развивающих игр-М.: АЙРИС ПРЕСС, 2009. -304с.
2. Шашкин В.П. Роль игры в воспитании личности [Электронный ресурс]- <http://pedsovet.su/load/43>

О.Е. Ларичева

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ С ДЕТЬМИ С ОВЗ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Усилия работников ДОУ в наше время направлены на оздоровление каждого ребёнка дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. В последнее время возрос всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам работы с детьми.

Уважаемые коллеги! Представляю вашему вниманию нетрадиционную технологию работы – Су-Джок терапия!

(“Су”- кисть, “Джок” – стопа)

Что же такое Су-Джок терапия?

С древнейших времён, как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы. Данная технология разработана южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп, всему организму в целом.

«Кисть и стопа»-это уменьшенные проекции тела человека(голографические отражения в так называемой-системе соответствия).

На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам те-

ла. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов.

Все мы знаем, что развитие мелкой моторики рук непосредственно связано с совершенствованием координации движений, тренировкой зрения, памяти и что самое важное развитием речи. Так занимаясь с этим тренажером, мы можем решить несколько задач одновременно:

- Воздействовать на биологические точки организма.
- Стимулировать речевые зоны коры головного мозга.
- Лечение внутренних органов, нормализация работы организма

в целом.

- Развивать мелкую моторику рук.
- Автоматизировать звуки.
- Развивать связную речь.
- Совершенствовать навыки пространственной ориентации.
- Развивать лексико-грамматические категории.

Кроме того, они помогают организовать непосредственно образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт для детей во время непосредственно образовательной деятельности.

В своей практике я применяю Су-Джок-массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Массажёр «Ёжик» или «Каштан» - это полое сферическое изделие из пластмассы с шипами на внешней поверхности. Изделие состоит из двух полусфер, которые открываются, как коробочка. Внутри полости может находиться массажёр для пальцев рук - от одного до трёх пружинных колечек. Противопоказаний к самолечению Су-Джок-стимуляторами не существует, тем более и навредить себе человек таким образом не может. Худший вариант из возможных - отсутствие нужного эффекта из-за неправильного выбора зоны воздействия. Проще говоря, если у вас насморк, а вы массируете зону рта, насморк от этого не пройдёт, но состояние дёсен улучшится.

Сопровождая все движения стихотворным текстом занятия с массажером становятся интересными и увлекательным. Поэтому, определив зоны соответствия органов и систем, можно воздействовать на них с целью профилактики и коррекции речевых нарушений.

Для стимуляции речевого развития воздействовать надо на точки соответствия головному мозгу. По теории Су-Джок, это верхние фаланги пальцев. И при массаже Су-Джок шариком особое внимание нужно уделять именно этим участкам кисти руки, но в тоже время, воздействие на точки соответствия других органов благотворно влияет на самочувствие, приводит в тонус организм, поднимает настроение и, следовательно, достигается дополнительный благотворный эффект от массажа.

Приемы работы Су – Джок массажером:

1. Массаж специальным шариком.

2. Массаж эластичным кольцом. Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла.

Формы работы с детьми:

1. Пальчиковая гимнастика в стихах с применением Су-Джок шарика – уникальное средство для развития речи ребенка.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем. (Прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймем, (опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем. (Пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (катаем мячик)

Потом ручку поменяем (меняем руки)

Массировать следует не только кончики пальцев, но и всю поверхность ладони. Это могут быть круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

При массаже пальцев эластичным кольцом, дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, сначала на правой, затем на левой руке, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

2.Использование Су -Джок шаров при автоматизации звуков.

Чтобы процесс массажа не показался детям скучным, используется стихотворный материал, и одновременно с массажным эффектом происходит автоматизация поставленного звука в речи.

Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука.

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

3.Использование Су-Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий.

Упражнение «Один-много».

Педагог: «Я прокатываю вам «чудо-шарик» по столу, называя предмет в единственном числе. А вы, поймав ладонью шарик, откатываете его назад, называя существительные во множественном числе».

Аналогично проводятся упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот».

4. Использование Су-Джок шаров для развития памяти и внимания.

Выполнение инструкций:

- Наденьте колечко на мизинец правой руки.

- Возьмите шарик в правую руку и спрячьте за спину.

- Закройте глаза, я надеваю колечко на любой палец, а вы должны назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

5. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов. (На столе коробка. Ребенок сначала выполняет инструкции педагога, а затем отвечает на вопросы).

- Положи красный шарик в коробку, синий – под коробку; зеленый – около коробки;

- Куда я положила зеленый шарик? (В коробку)

- Откуда я достала красный шарик? (Из коробки) и т. д.

Это лишь некоторые примеры использования Су-Джок терапии.

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

Т.И. Липова

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения (далее – ДООУ) — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях (физическом, психическом, социальном) и подвержен влиянию таких факторов, как: возраст ребенка; состояние здоровья; уровень развития; другие индивидуальные особенности ребенка; уровень тренированности адаптационных механизмов; опыт общения со взрослыми и сверстниками; несовпадение режимов дня в ДООУ и домашних условиях; негативный настрой ребенка к детскому саду; страх и неуверенность родителей в возможности адаптации ребенка в ДООУ.

Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей раннего возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, т.е. соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование здоровьесберегающих технологий.

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.

К основным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относятся следующие:

- Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
- Физкультурно-оздоровительные, приобщение детей к здоровому образу жизни.
- Медико-профилактические технологии.
- Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов ДОУ.
- Валеологическое просвещение родителей.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка это – технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт и хорошее психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома.

Физкультурно-оздоровительные технологии – технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Медико-профилактические технологии – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами: организация мониторинга здоровья дошкольников, организация и контроль питания детей, организация профилактических мероприятий в детском саду, закаливание и физическое развитие дошкольников, организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов, организация здоровьесберегающей среды в ДОУ, рациональное и сбалансированное питание, закаливающие процедуры.

Технология психолого-педагогического сопровождения развития ребенка, здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов ДОУ – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребностей здорового образа жизни: валеологическое просвещение родителей, папки-передвижки, круглые столы по вопросам, беседы, нетрадиционные формы работы с родителями (экскурсии), практические показы (практикум), личный пример педагога.

Первые две технологии могут быть объединены термином «технологии сохранения и стимулирования здоровья». Именно эти тех-

нологии занимают особое место в образовательном процессе ДОО непосредственно при взаимодействии воспитателя и детей. Реализуются данные технологии в процессе использования различных форм, методов и приемов.

Закаливающие мероприятия – организация ходьбы по массажной дорожке после дневного сна. В массажной дорожке используются самые различные материалы (деревянные палочки, пуговицы, фасоль, шнуры, пробки, для профилактики и исправления плоскостопия). Обязательное проветривание групповой комнаты и спальни, умывание.

Динамические паузы – комплексы мини упражнений «Зоркие глазки», «Где же наши ручки», «Рыбки плавают в пруду», «Пальчики гуляют» и др.

Подвижные игры способствуют устранению замкнутости, появляется умение слушать и слышать речь взрослого; развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу, согласовывать их с действиями товарищей. Развиваются основные виды движений, выносливость, крупная моторика рук, координация движений, способность концентрировать внимание, память, наблюдательность, ориентировка в пространстве. («Воробушки и автомобиль», «Поезд», «Бегите ко мне», «Через речку», «По ровненькой дорожке», «Надувайся пузырь»).

Релаксация используется по мере утомляемости детей (минуты тишины, музыкальные паузы, слушание музыкальных произведений, звуки природы, шум воды, голоса птиц).

Пальчиковая гимнастика – можно проводить индивидуально, подгруппой или группой в любой удобный отрезок времени. Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. А также рекомендуется родителям проводить с детьми дома («Белочка», «Наша группа», «Пирог», «Капуста»).

Гимнастика для глаз – проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности нагрузки. Можно использовать наглядный материал, показ. («Открываем – закрываем глазки», «Следим за предметом»).

Дыхательная гимнастика – оборудование для таких упражнений является частью предметно-развивающей среды (вертушки, сул-

танчики, мыльные пузыри). Дети с удовольствием «дуют на снежинку», «нюхают цветочек».

Гимнастика пробуждения – проводится в постели: потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, гимнастики для глаз. Гимнастика направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию после дневного сна.

Арт-терапия — художественное творчество помогает ребенку погасить отрицательные эмоции, отвлечься и успокоиться. В течение дня можно включать в работу «Рисование пальчиками», «Рисование ладошками», «Рисование на большом листе бумаги».

Основа здоровой среды пребывания малышей в группе – прежде всего, это создание благоприятных гигиенических, педагогических и эстетических условий и комфортной психологической обстановки.

Для создания целостной системы двигательной активности детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. Пространство групповых помещений реализует потребность ребенка в движении и способствует двигательной активности.

Приемы здоровьесберегающих технологий мы широко используем в дошкольном учреждении в разных формах организации педагогического процесса: в организованной образовательной деятельности, на прогулке, в режимных моментах, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

В группах ведется активная работа с семьями воспитанников: оформляются стенды, изготавливаются папки – передвижки, где представлены рекомендации по оздоровительным, закаливающим мероприятиям, о соблюдении режима дня, проводятся родительские собрания, консультации, семинары по вопросам формирования здорового образа жизни, профилактике заболеваний, дни здоровья.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность способствует укреплению здоровья детей раннего возраста, их полноценному и не осложненному развитию, формированию стойкой мотивации на соблюдение принципов здорового образа жизни.

Список используемых источников

1. Бондарь Е.В., Рындина А.И., Иванова С.И., Чуйкин Р.М. Внедрение здоровьесберегающей технологии физического воспитания детей раннего возраста // Актуальные исследования. – 2021. – №44 (71). – С. 74-76. URL: <https://apni.ru/article/3125-vnedrenie-zdorovesberegayushchej-tekhnologii> (дата обращения: 26.09.2023).
2. Бухарина К.А., Мещеряков В.В. Особенности адаптации поступающих в дошкольные образовательные учреждения детей, их качество жизни и динамика физического развития в условиях реализации различных форм здоровьесберегающих технологий // Науки о здоровье. – 2018 г. – №4. – С. 47-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-adaptatsii-postupayuschih-v-doshkolnye-obrazovatelnye-uchrezhdeniya-detey-ih-kachestvo-zhizni-i-dinamika-fizicheskogo> (дата обращения: 26.09.2023).
3. Ширшикова М.С. Влияние здоровьесберегающих технологий на адаптацию детей раннего возраста к условиям детского сада // Медицина и организация здравоохранения. С-Пб.: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет». – №3. – 2018 г. – С. 32-43.

О.В. Паратунова

ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Всестороннее развитие детей, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), отличная работоспособность сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом – основа физического воспитания [1].

В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

В связи с тем, что в младшем возрасте организм человека находится ещё в стадии незавершённого формирования, воздействие фи-

зических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного осуществления учебного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма младшего школьника, закономерности и этапы развития нервной высшей деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности. Несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей различные аспекты развития основных двигательных качеств у детей школьного возраста на уроках физической культуры, данная проблема полностью не решена [3].

Нередко ставится еще под сомнение сам факт эффективности педагогического воздействия на развитие двигательных качеств в условиях двухразовых уроков физической культурой в неделю тем более, что на уроке необходимо решить и другие задачи.

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов. Возникает проблема выяснить, каковы наиболее эффективные средства и методы развития скоростно-силовых способностей у младших школьников на уроках физической культуры [1].

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств, в этом возрасте происходит быстрый скачек роста. Именно поэтому особое место в развитии двигательных возможностей школьников занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень развития которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Таким образом, тема исследования: «Оценка скоростно-силовой подготовленности школьников младших классов».

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс у школьников младших классов.

Предмет исследования – показатели скоростно-силовой подготовленности у школьников младших классов.

Цель исследования – изучить уровень скоростно-силовой подготовленности у школьников младших классов.

Задачи исследования:

1. Изучить систему факторов, определяющих проявление скоростно-силовых способностей у младших школьников;
2. Определить состав средств и методов, используемых для развития скоростно-силовых способностей у школьников младших классов в процессе проведения школьных уроков физической культуры;
3. Выявить уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся младших классов и определить эффективность процесса их развития.

Методы исследования

Выбор методов исследования определяется характером исследовательских задач и общими требованиями к педагогическим исследованиям в области физического воспитания.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ учебно-методической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Математико-статистический анализ.

Практическая значимость – контроль и учет скоростно-силовой подготовленности у школьников младших классов за период одного учебного года, дает возможность выявить места в течение года, где не наблюдается динамика увеличения результатов скоростно-силовых способностей. Результаты исследования можно использовать учителями физической культуры в практике своей педагогической работы.

В ходе педагогического исследования был протестирован 4-й класс в начале и в конце эксперимента.

Целью тестирования было определение уровня развития скоростно-силовой подготовленности, а также его динамика в течение педагогического исследования (6 месяцев). Проанализировав полученные данные, мы получили средние результаты данных по каждому тесту, которые представлены в таблицах (1-3).

Мальчики:

- В беге 30 м средний результат составил 5,26. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 6,6-5,1 сек., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в беге 30 м находятся на выше среднем уровне.

- В прыжках в длину с места средний результат составил 167,73. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 130-185 см., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной груп-

пе результаты в прыжках в длину с места находятся на уровне выше среднего.

- В подъеме туловища из положения лежа на спине средний результат составил 26,09. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 23-28 кол-во раз, следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в подъеме туловища из положения лежа на спине находятся на среднем уровне.

Таблица 1.

**Результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности
4-го класса в начале эксперимента**

Статистические данные	Мальчики			Девочки		
	Бег 30м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту	Бег 30 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту
Среднее значение	5,48	167,73	26,09	5,60	147,00	26,60
Стандартное отклонение	0,28	17,94	1,51	0,43	4,47	0,89
Ошибка средн.	0,08	5,41	0,46	0,19	2,00	0,40
Коэффициент вариации	0,05	0,11	0,06	0,08	0,03	0,03
Нормативы	6,6-5,1	130-185	23-28	6,6-5,2	120-170	28-33

Сравнив средние значения полученных результатов с нормативами для учащихся данного возраста, мы увидели, что результаты по трем показателям находятся на выше среднем или среднем уровне. Следовательно, мы можем сделать вывод, что уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся соответствует должному для их возраста уровню.

Девочки:

- В беге 30 м средний результат составил 5,60. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 6,6-5,2 сек., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в беге 30 м находятся на среднем уровне.

- В прыжках в длину с места средний результат составил 147,00. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 120-170 см., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной груп-

пе результаты в прыжках в длину с места находятся на среднем уровне.

- В подъеме туловища из положения лежа на спине средний результат составил 26,60. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 28-33 кол-во раз, следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в подъеме туловища из положения лежа на спине находятся на низком уровне.

Сравнив средние значения полученных результатов с нормативами для учащихся данного возраста, мы увидели, что результаты по трем показателям находятся на выше среднем или низком уровне. Следовательно, мы можем сделать вывод, что уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся соответствует должному для их возраста уровню.

Таблица 2.

**Результаты тестирования скоростно-силовой подготовленности
4-го класса в конце эксперимента**

Статистические данные	Мальчики			Девочки		
	Бег 30м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту	Бег 30 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту
Среднее значение	5,26	168,86	26,09	5,41	154,00	29,80
Стандартное отклонение	0,44	17,38	1,40	0,36	13,50	0,63
Ошибка средн.	0,09	3,71	0,30	0,11	4,27	0,20
Козф. вариации	0,08	0,10	0,05	0,07	0,09	0,02
Нормативы	6,6-5,1	130-185	23-28	6,6-5,2	120-170	28-33

Мальчики:

- В беге 30 м средний результат составил 5,48. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 6,6-5,1 сек., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в беге 30 м находятся на выше среднем уровне.

- В прыжках в длину с места средний результат составил 168,86. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 130-185 см., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной груп-

пе результаты в прыжках в длину с места находятся на выше среднем уровне.

- В подъеме туловища из положения лежа на спине средний результат составил 25,59. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 23-28 кол-во раз, следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в подъеме туловища из положения лежа на спине находятся на среднем уровне.

Сравнив средние значения полученных результатов с нормативами для учащихся данного возраста, мы увидели, что результаты по трем показателям находятся на выше среднем или среднем уровне. Следовательно, мы можем сделать вывод, что уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся соответствует должному для их возраста уровню.

Таблица 3.

Сравнительный анализ результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности 4 -го класса, мальчиков и девочек после эксперимента

Статистические данные	Мальчики			Девочки		
	Бег 30 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту	Бег 30 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту
Среднее значение	5,70	170,00	25,09	5,22	161,00	30,00
Стандартное отклонение	0,47	17,61	1,14	0,11	16,36	0,00
Ошибка средн.	0,14	5,31	0,34	0,05	7,31	0,00
Коэффициент вариации	0,08	0,10	0,05	0,02	0,10	0,00
Нормативы	6,6-5,1	130-185	23-28	6,6-5,2	120-170	28-33

Девочки:

- В беге 30 м средний результат составил 5,41. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 6,6-5,2 сек., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в беге 30 м находятся на выше среднем уровне.

- В прыжках в длину с места средний результат составил 154,00. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 120-170

см., т.о., мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в прыжках в длину с места находятся на выше среднем уровне.

- В подъеме туловища из положения лежа на спине средний результат составил 29,80. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 28-33 кол-во раз, следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в подъеме туловища из положения лежа на спине находятся на среднем уровне.

Сравнив средние значения полученных результатов с нормативами для учащихся данного возраста, мы увидели, что результаты по трем показателям находятся на выше среднем или среднем уровне. Следовательно, мы можем сделать вывод, что уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся соответствует должному для их возраста уровню.

Результаты сравнительного анализа - тестирования скоростно-силовой подготовленности, 4-го класса мальчиков и девочек:

Мальчики:

- В беге 30 м средний результат составил 5,70. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 6,6-5,1 сек., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в беге 30 м находятся на среднем уровне.

- В прыжках в длину с места средний результат составил 170,00. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 130-185 см., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в прыжках в длину с места находятся на уровне выше среднего.

- В подъеме туловища из положения лежа на спине средний результат составил 25,09. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 23-28 кол-во раз, следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в подъеме туловища из положения лежа на спине находятся на среднем уровне.

Сравнив средние значения полученных результатов с нормативами для учащихся данного возраста, мы увидели, что результаты по трем показателям находятся на выше среднем или среднем уровне. Следовательно, мы можем сделать вывод, что уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся соответствует должному для их возраста уровню.

Девочки:

- В беге 30 м средний результат составил 5,22. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 6,6-5,2 сек., следова-

тельно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в беге 30 м находятся на высоком уровне.

- В прыжках в длину с места средний результат составил 161,00. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 120-170 см., следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в прыжках в длину с места находятся на выше среднем уровне.

- В подъеме туловища из положения лежа на спине средний результат составил 29,80. Нормой для данной возрастной группы является диапазон от 28-33 кол-во раз, следовательно, мы можем сказать, что в данной возрастной группе результаты в подъеме туловища из положения лежа на спине находятся на среднем уровне.

Таблица 4.

Показатели качества скоростно-силовой подготовленности участников эксперимента

Уровень подготовленности (в баллах)	Мальчики			Девочки		
	Бег 30 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту	Бег 30 м, сек	Прыжок в длину с места, м	Подъём туловища, кол-во раз за минуту
5	8 (36%)	1 (4,5%)	7 (32%)	6 (60%)	3 (30%)	1 (10%)
4	13 (59%)	11 (50%)	15 (68%)	4 (40%)	7 (70%)	9 (90%)
3	1 (5%)	10 (45,5%)	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-

Сравнив средние значения полученных результатов с нормативами для учащихся данного возраста, мы увидели, что результаты по трем показателям находятся на высоком или среднем уровне. Следовательно, мы можем сделать вывод, что уровень скоростно-силовой подготовленности учащихся соответствует должному для их возраста уровню (таблица 4.).

Вместе с тем следует подчеркнуть, что качественный уровень подготовленности по используемым тестам отличается у участников исследований. Как видно из таблицы 7, наименьшее количество школьников, получивших оценку «отлично» было выявлено в прыж-

ках в длину с места, а у девочек этот показатель оказался на втором месте из трех тестов.

Оценку «хорошо» в тесте прыжок в длину с места у мальчиков также получили меньшее количество учащихся, у девочек этот показатель был на втором месте.

Результат «удовлетворительно» были получены только у мальчиков в двух тестах. Причем в прыжке в длину с места количество лиц, продемонстрировавших этот показатель составило 45,5%.

Качественный анализ результатов выполнения нормативов позволил сделать два предварительных вывода: во-первых, неравнозначность качественных результатов по отдельным тестам может свидетельствовать об излишне завышенной нормативной шкале, а во-вторых, может отражать методические просчеты при планировании содержания уроков физической культуры в течение учебного года.

Тем не менее, полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень скоростно-силовой подготовленности школьников данного возраста соответствует предъявляемым требованиям и свидетельствует о достаточно эффективности процесса обязательного физического воспитания.

Реализация данной программы способствовала достижению наилучшего эффекта скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста, о чем свидетельствуют полученные данные.

Список используемых источников

1. Алхасов, Д.С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 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.

3. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 270 с.

4. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 191 с.

ЛЕНТОЧНЫЙ ЭСПАНДЕР КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

В последнее время меняются взгляды на физическое воспитание детей с ограниченными возможностями, совершенствуются средства обучения, появляются разнообразные формы и методы, разрабатываются новые программы и технологии обучения и воспитания детей различных нозологических групп.

Необходимым условием эффективного развития детей с ОВЗ является их физическое развитие: это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует повышению познавательной активности детей.

В нашем детском саду функционируют три группы для слабовидящих детей, детей с косоглазием и амблиопией. Дети с нарушением зрения, как правило, отстают в развитии движений, отклонения в физическом развитии у них встречается в 3–4 раза чаще, чем у здоровых сверстников. У детей этой нозологической группы наблюдается снижение двигательной активности из-за недостаточности зрительного контроля и анализа за движением, отмечаются различные нарушения осанки, для них характерны нарушения координация и равновесия, что обусловлено недостаточностью развития зрительно-двигательных взаимосвязей, что в свою очередь отрицательно сказывается на овладении движениями.

Физическое воспитание детей с нарушениями зрения является важной составной частью воспитания, так как оно направлено на всестороннее развитие детей, подготовку их к жизни и труду, формирование двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовленности, повышение работоспособности; под влиянием направленного физического воспитания происходит перестройка в двигательном анализаторе, улучшается мышечная работоспособность, нормализуется деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, улучшается функциональное состояние зрения у детей.

Наряду с общими задачами физического воспитания, предусмотренными ООП ДО, в группах компенсирующей направленности решаются специальные задачи с учетом познавательной деятельности детей и предшествующего двигательного опыта:

- повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков на основе деятельности сохранных анализаторов;

- коррекция и компенсация недостатков физического развития;

- формирование личностных качеств, воспитание положительной мотивации и самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, развитие коммуникативных свойств личности. Для успешного решения всех перечисленных задач, развития у детей с ОВЗ интереса к занятиям по развитию координации движений и чувства ритма в своей работе широко применяю ритмическую гимнастику, степ-аэробику, детский фитнес.

Популярность спорта растет с каждым годом, поэтому неудивительно, что производители выпускают новинки тренажеров и различных приспособлений, которые позволяют сделать занятия более эффективными.

Из всего разнообразия спортивного оборудования хотелось бы поделиться опытом по использованию эластичного эспандера. Упражнения с эластичным эспандером способствует повышению силы и выносливости, укрепление мускулатуры и, как следствие, улучшение осанки.

Во время выполнения упражнений нужно соблюдать следующие правила:

- следить за правильным положением тела, при выполнении движений и после завершения. Выполнять упражнение плавно и следить за техникой движений.

- в исходном положении, перед началом каждого упражнения, лента должна быть натянута. Это в первую очередь, необходимо для защиты суставов.

- при занятии с лентой не должно быть болевых ощущений.

Благодаря универсальности ленточного эспандера, применяю его не только при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, но и в других видах физкультурно-спортивной деятельности:

- мы можем воспользоваться ленточным эспандером в начале занятия, при проведении разминки в качестве дополнительной нагрузки, для профилактики сколиоза и плоскостопия.

- при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений, что помогает повысить силу и выносливость у детей, укрепить их мышечный корсет, улучшить растяжку, развить спортивно-танцевальные способности в групповых действиях со сверстниками под музыкальное сопровождение;

- в основной части занятия для обучения и совершенствования разных видов прыжков;

- в подлезании и перелезании;

- при выполнении упражнений на развитие скоростно-силовых качеств;

- на развитие гибкости: упражнение «Корзиночка».

- на развитие координации упражнение «Черепашка».

- эспандер использую при проведении подвижных игр: «Мыши в кладовой», «Карусель», «Мёд и пчёлы», «Не останься в резинке», «Кролики в клетке». В эстафетах:

- «Близнецы»,

- «Гусеничный трактор»,

- «Автобус-лодка-самолёт».

Занятия физическими упражнениями с использованием эластичного эспандера имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. При правильной их организации у детей воспитываются дисциплинированность, внимание и наблюдательность, развивается умение владеть своими чувствами и движениями, а, следовательно, развивается сила воли и вырабатывается характер.

Результаты мониторинга уровня физического развития детей дошкольного возраста, после использования нестандартного оборудования в физкультурно-оздоровительной работе, свидетельствуют о позитивных изменениях.

Увеличилось количество детей высокого и среднего уровней физического развития соответственно, отмечается повышение уровня развития основных движений и физических качеств (ритмичности, координации, динамического и статического равновесия).

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие, объединяет физкультуру с игрой, создает условия для наиболее полного самовыражения ребёнка в двигательной деятельности.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ГЕОКЕШИНГ – ОДНА ИЗ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

По условиям реализации ФГОС ДО от педагога требуется подготовить совершенно новое поколение: здоровое, активное, думающее, любознательное, с чувством глубокой ответственности и преданности своей Родине, готовое сохранить ее культурное, природное и духовное наследие. Чтобы развитие дошкольников было эффективным, необходимо заинтересовать ребенка тем или иным делом, правильно подобрать необходимые для этого игры и задания.

Одной из эффективной технологией дошкольного образования является - геокешинг.

Геокешинг- приключенческая игра с элементами туризма и краеведения.

Главная особенность российского геокешинга– «тайники» создаются в местах, связанных с природным, историческим, культурными или географическим интересом.

Складывая смысл составляющих его слов *geo (земля)* и *cache (тайник)*, получается – «поиск тайника в земле».

Геокешинг – эффективный способ узнать много интересного, познавательного о родном крае, уметь действовать в различных жизненных ситуациях.

Образовательный «геокешинг» - обладает огромным развивающим потенциалом; не только создаёт условия для поддержки и развития детских интересов и способностей, но и нацеливает на развитие индивидуальности ребёнка, его самостоятельности, инициативности, поисковой активности.

Суть технологии – организация игровой деятельности детей, наполняя её познавательным, развивающим материалом.

Для организации образовательного геокешинга важно соблюдать структурные компоненты технологии:

- Усвоить понятие «геокешинг»
- Учет главного правила образовательного геокешинга для детей – «Удиви меня!»
- Понимать, какие образовательные задачи можно решать через образовательный геокешинг.

-Формировать умение разрабатывать маршруты.
-Определить, что может служить кладом для детей дошкольного возраста.

-Обеспечить соблюдение правил игры в поиски клада.

При организации геокешинга важно соблюдение правил участниками игры:

-Соблюдать инструкции.

-Не отклоняться от маршрута.

-Действовать в команде.

-Не забыть отметить клад на карте.

-Клад является общей находкой.

-Кладом называют предмет, положенный в контейнер.

-Клад прячут в интересном месте.

Образовательный геокешинг можно использовать для реализации воспитательно-образовательных задач любой образовательной области.

Образовательная область «Познавательное развитие» - можно предлагать детям задания и решать задачи экологической и математической направленности: использовать устный счет, сравнивать предметы, находить предметы определенной формы, выполнять задания на развитие познавательно-исследовательской деятельности.

Образовательная область «Речевое развитие» - выполнять задания по картинкам, составлять рассказы по ним и находить ответ.

Образовательная область «Физическое развитие» - реализуется двигательная активность детей. Дети, идя к цели, преодолевают на своем пути разнообразные препятствия в виде основных видов движений, танцевальных и ритмических упражнений.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» - благодаря геокешингу дети учатся взаимодействовать друг с другом для достижения единой цели, используются задания на формирование безопасного поведения.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» - использование музыки в виде музыкального оформления игры, задания на узнавание музыкальных инструментов, художников, и т.д. Возможно использование заданий на построение определенных или творческих построек из конструктора.

Методика проведения элементов геокешинга с детьми дошкольного возраста включает в себя 4 этапа:

1 этап - предварительная работа. Здесь изготавливается макет группы, детского сада, участка ДООУ или другого объекта, находящегося за территорией учреждения). Также на этом этапе с детьми проводятся игры-занятия по ориентированию, умение работать с макетом, картой-схемой, определять на них местоположение различных объектов.

2 этап - подготовительный. На этом этапе педагог создает сценарий, подбирает задачи для каждого задания, и готовит все необходимое для проведения самой игры, целью которой является найти тайник.

3 этап - проведение игры. На данном этапе с детьми рассматривается карта-схема маршрута к тайнику, дети дают ответы на вопросы, связанные с предметом или местом, где спрятан тайник, делаются фотоснимки обнаруженного места.

4 этап - презентация результатов. На этом этапе дети представляют результат, обобщают полученные знания, оформляют их в конечный продукт.

Образовательный геокешинг обладает огромным развивающим потенциалом:

- Дети включаются в игру с огромным желанием.

- У детей формируются умения сосредотачиваться и мыслить, развивается внимание, стремление к новым знаниям.

- Закрепляется представление о природе родного края, достопримечательностях и истории своей местности.

- Увлечшись, дети узнают много нового и интересного о родном крае.

- Дети активно двигаются, совершенствуют свои физические навыки и умения.

- У детей формируется общая культура личности, в том числе ценность здорового образа жизни, развиваются социальные нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества, инициативность и ответственность.

Образовательный геокэшинг наполняет новым практическим содержанием организацию познавательной деятельности дошкольников. Данная технология позволяет сделать процесс обучения действительно актуальным, личностно-значимым, интересным и творческим.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9 КЛАССАХ

В настоящее время, каждый педагог должен знать, что обучение, воспитание и здоровье - это неразрывно связанные и друг на друга влияющие категории.

Ориентация на здоровьесберегающие технологии в обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования.

Поэтому данная тема является темой моего самообразования. К этому относится создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Свою работу в качестве учителя физической культуры я стараюсь строить с учениками, учителями, родителями и выпускниками таким образом, чтобы здоровьесбережение в этой деятельности являлось главным приоритетом.

Новое, это хорошо забытое старое, наполненное усовершенствованным понятийным аппаратом, а вопросам здоровья уделяли и уделяем всегда большое внимание.

Актуальность темы предопределена тем, что здоровье человека – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности. С другой стороны, школьная среда чаще всего не создает условий для укрепления здоровья.

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов, около 90% детей имеют отклонение в физическом и психическом здоровье; 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания; за годы обучения в пять раз возросло число нарушений зрения и осанки, в четыре раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в три раза увеличивается число детей с заболеванием органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья - результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических, экологических, но и ряда педагогических факторов. В связи с этим, одной из приоритетных задач в моей рабо-

те, стало сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них понятия ценности здоровья и здорового образа жизни.

Цель: обобщить изученные материалы по данной теме; выявить пути и способы формирования культуры здоровья, применить на практике.

Задачи:

1. Обобщение передового педагогического опыта по данной теме.

2. Активное использование здоровьесберегающих технологий в деятельности учителя физической культуры

3. Обучение принципам ЗОЖ и здоровьесбережения учеников на уроках и во внеурочное время через использование различных методик по оздоровлению.

Длительность работы над опытом: к сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. В основе педагогического опыта учителей физкультуры должны лежать основополагающие приоритеты:

1. Здоровый ребенок – практически достижимая норма детского развития.

2. Оздоровление – не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

3. Индивидуально-дифференцированный подход – основное средство оздоровительно-развивающей работы с учащимися.

Ведущая педагогическая идея опыта: мотивировать детей учителей и родителей к тому, чтобы они с самого раннего возраста ценили, берегли и укрепляли свое здоровье, стремились стать более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

- это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

- это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье:

- это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье:

- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье:

- система ценностей и убеждений.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Понятие "здоровьесберегающие образовательные технологии" (ЗОТ) появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Это свидетельствует об искаженном понимании термина "здоровьесберегающие образовательные технологии", примитивных представлениях о содержании работы, ко-

торую должна проводить школа для осуществления своей важнейшей задачи - сохранения и укрепления здоровья учащихся.

По-разному понимают этот термин и преподаватели общеобразовательных учреждений. Некоторые считают, что ЗОТ - это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли, например, по технологиям С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессори и т.д. или по "технологии здоровьесбережения".

О.Н. Тельшева

СТРЕТЧИНГ В РАБОТЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Проблема здоровья участников образовательного процесса является одной из приоритетных в концепции современного образования. Качество современного образовательного процесса и образовательной среды должно опираться на современные образовательные инновационные, технологические подходы воспитания и здоровьесформирования, разработку и внедрение эффективных адекватных педагогических технологий. Одним из вариативных форм и методов физического развития является стретчинг.

Понятие «стретчинг» происходит от английского слова *stretching* – растягивание.

Данная оздоровительная методика включает целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Работая с детьми младшего школьного возраста, необходимо учитывать, что игра по-прежнему важна для обучающихся и занятия по стретчингу следует проводить в игровой форме. В отличие от традиционной методики проведения, упражнения должны иметь имитационный характер и выполняться по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Применение методики игрового стретчинга помогает снять у детей комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, не-

умением им управлять; осуществлять профилактику различных деформаций позвоночника, укреплять его связочный аппарат, формировать правильную осанку; развивать эластичность мышц, координацию движений; воспитывать выносливость и старательность.

Применение данной методики также направлено на создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей; развитие коммуникабельности, двигательных качеств и способностей, таких как сила, выносливость, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность и выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве, функция равновесия и многие другие; развитие психических качеств: внимания, памяти, воображения, умственных способностей.

В процессе обучения детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга обучающиеся овладевают навыками управления своим телом «мышечная радость», культурой движений под музыку, пластикой жеста, что в свою очередь способствует укреплению и растяжению мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника и формированию правильной осанки; профилактике плоскостопия; активизации работы глубоких мышц, нормализуя и усиливая защитные функции организма у детей младшего школьного возраста.

При проведении занятий необходимо подготовить организм к растяжкам (разогреться, восстановить дыхание); растягиваться медленно и плавно; удерживать занятое положение определённое время (для дошкольников от трех до пяти секунд, продолжительность увеличивать постепенно на одну – две секунды). Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы мышцы у ребенка не находились в напряжении, спина и осанка были ровными, дыхание – спокойным.

Стретчинг – комплексная тренировка. За одно занятие дети выполняют два – три упражнения для мышц живота и мышц спины, одно упражнение для укрепления позвоночника, одно – два упражнения для укрепления мышц ног и развития стоп, одно упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие. Необходимо помнить, что главное в занятиях, не объем выполненных упражнений в одно занятие, а регулярность занятий.

Каждое занятие проходит с разыгрыванием сказки или игрового сюжета под музыку. Примерная структура такого занятия может быть построена следующим образом:

Вводная часть: выполняется разминка, задача которой подготовить организм к дальнейшим нагрузкам.

Основная часть: проводится сюжетно-ролевая игра по заранее подготовленному на основе сказки сценарию (дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказок). На этом этапе обучающиеся знакомятся с новыми движениями, учатся их выполнять, закрепляют ранее изученные.

Заключительная часть – постепенный переход организма ребенка к другим видам деятельности.

Занятия игровым стретчингом с детьми младшего школьного возраста в МКОУ СШ №3 г.о.г. Михайловка показывают стабильно высокие результаты: обогащается двигательный опыт детей и стимулируются функциональные возможности каждого ребёнка, развивается детская активность и самостоятельность; совершенствуются психомоторные способности детей; развивается творческое мышление, двигательная память.

Обучающиеся гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения; проявляют устойчивый интерес к спортивным упражнениям и спортивным играм.

Список используемых источников

1. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников» - Учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, 2014 г.
2. Каштанова В.Г. «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие» - М.:АРКТИ, 2016.
3. Константинова А.И. «Игровой стретчинг» - Учебно-методический центр «Аллегро», Санкт-Петербург, 2023 г.
4. Латохина Л.И. «Оздоровительные минутки. Простая и эффективная гимнастика для детей и взрослых» - М.: АСТ: Астрель, 2019 г.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» - М.: Академия, 2020 г.
6. Андерсон Б., Андерсон Д. «Растяжка для каждого». - М., 2022 г.
7. Тобанс М., Стюарт М. «Растягивайся и расслабляйся». - М., 2022 г.

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМ САДУ

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии.

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: Учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Дошкольный возраст является главным этапом в формировании будущего нашей страны, её здоровой нации.

В настоящее время перед дошкольными учреждениями стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей.

Среди них можно выделить:

- отсутствие должной материально-технической базы, отвечающей за здоровьесберегающую направленность воспитательно-образовательного процесса;
- сокращения в маленьких дошкольных учреждениях или полное отсутствие специалистов по физическому развитию и воспитанию;
- несовершенство деятельности медико-психолого-педагогической службы дошкольного учреждения;
- отсутствие постоянной системы в вопросах просвещения семьи в области взаимоотношений детей и родителей;
- недостаточно продуманная здоровьесберегающая деятельность отдельных дошкольных учреждений;
- объемность детсадовских групп.

Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДООУ является целенаправленное использование в процессе физического и музыкального воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Включение здоровьесберегающих технологий не только в образовательную работу, но и в домашнюю необходимое условие для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры.

В работе дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, фитбол, ритмика, стретчинг, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т.д.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

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

Использование в работе дошкольных образовательных учреждений здоровьесберегающих технологий значительно увеличивают плодотворность воспитательно-образовательного процесса, формируют у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Обязательно учитывается индивидуальный подход к каждому ребенку, главная цель которого - сформировать высокий интерес и мотивацию на правильный образ жизни.

Только здоровый ребенок с энтузиазмом включается во все виды работы, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и воспитателем, что является залогом успешного развития всех сфер личности.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ МЕНТАЛЬНОЙ МАТЕМАТИКОЙ В ДОУ

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации в них образовательного процесса.. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Психологическое и эмоциональное состояние ребенка непосредственно влияет на его физиологию, в большей степени зависит от педагогических технологий, используемых в образовательном процессе.

По мнению многих специалистов, основным недостатком системы дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя, мало двигаются. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на духовном развитии детей : у них снижается тонус нервной системы, угнетается психическая активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, снижены эмоциональный тонус и настроение, а это отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности. Поэтому поиск путей обновления традиционных форм обучения дошкольников, является важной задачей работников дошкольных учреждений.

Известные педагоги с древности до наших дней отмечают, что движение является важным средством познания окружающего мира. Поэтому не следует ограничивать занятия в дошкольных учреждениях каким-либо одним видом деятельности. Чем разнообразнее по используемым видам деятельности и дидактическому материалу будут занятия, тем больший эффект они дадут. Чем полнее информация, получаемая ребенком от своих органов чувств, тем успешнее и разностороннее его развитие.

Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие дошкольника. В двигательной деятельности дети активно воспринимают новые предметы, их свойства.

Математика – серьезная и сложная наука, особенно для детей дошкольного возраста. Нашей задачей в области формирования ма-

тематических представлений является развитие у ребенка интереса к математике и способности к логическому мышлению. Осуществляя деятельность в данном направлении, необходимо учитывать, что дошкольнику интереснее всё познавать самостоятельно, практическим путем, перенося свою жизнь в сказку, преодолевая искусственно созданные взрослым препятствия, попутно не только овладевая четкими математическими умениями, но и познавая окружающий мир. Поэтому, в дошкольных учреждениях, в рамках допобразования, обучение ментальной арифметике должно осуществляться так, чтобы дети видели, что математика существует не сама по себе, что математические понятия отражают связи и отношения, свойственные предметам окружающего мира.

В настоящее время мною используются различные варианты организации обучения детей ментальной математике с применением здоровьесберегающих технологий. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий помогает повысить результативность образовательного процесса.

Цель здоровьесберегающих технологий в математическом развитии – это обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенку и воспитание валеологической культуры на занятиях, 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.

Я выделяю несколько групп здоровьесберегающих технологий применительно для математического развития :

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья :

- Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Коррекционные технологии :

- Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, нейрогимнастика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ре-

бенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложненное развитие.

Формы организации здоровьесберегающей работы :

Физкультминутки математического характера – это небольшой комплекс физических упражнений, сопровождаемых стишками или песенками, направленными на развитие и закрепление математического счета, ориентировки в пространстве, на снятие напряжения и усталости у детей, на поддержание интереса к занятию. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Я использую музыкальное сопровождение, элементы самомассажа и другие средства, помогающие 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 включаю гимнастику для глаз (Она способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращение). Особое внимание уделяю профилактике зрительных функций у дошкольников. Простейшие упражнения для глаз служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии. Эти упражнения не занимают много времени и, как показывает практика, нравятся детям.

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

Использую пальчиковую гимнастику, которую провожу 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.

Применяю дыхательную гимнастику. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают кровообраще-

ние в легких, снижают спазм бронхов, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

В ходе работы с детьми я использую 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.

Не секрет, что 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 здоровьесберегающие технологии на занятиях по ментальной математике, 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. Двигайтесь, играйте с детьми и будьте здоровы и счастливы.

Список используемых источников

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

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

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

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002.

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

Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.

Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.

Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-N2.-С.171-187.

«Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008

«Формы оздоровления детей 4 – 7 лет». Автор – составитель Е. И. Подольская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008

«Оздоровление детей в условиях детского сада». Под редакцией Л. В. Кочетковой. Москва. Издательство «ТЦ – Сфера» 2005

«Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ». Автор – составитель М. Н. Кузнецова. Москва. Издательство «Айрис – пресс» 2007

«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». Авторы – составители Н. С. Голицына, И. М. Шумова. Москва. Издательство «Скрипторий 2003» 2008

«Учимся и оздоравливаемся». Авторы: А. и С. Сметанкины. Санкт – Петербург. ЗАО «Биосвязь» 2009

Евдокимова Е.С., Додокина Н.В., Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья. М., 2007.

Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей. М., 2007.

Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. СПб., 2008.

Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Сост. З.М. Зарипова, И.М. Хамитов. Н. Челны, 2003.

**РЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Раздел 2.

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Здоровье – это главное богатство и основная ценность, один из важнейших компонентов человеческого счастья.

Президент РФ, лидер ОНФ В.В. Путин поставил цель – достичь ожидаемой продолжительности жизни, равной 78 лет, к 2024 г. и 80 лет к 2030 г. При этом он указал, что опережающими темпами должна расти продолжительность именно здоровой, активной, полноценной жизни, для чего необходимы профилактика, раннее выявление заболеваний и воспитание ответственного отношения к собственному здоровью

Благодаря достижениям современной медицины было ликвидировано развитие многих детских заболеваний. Но практика жизни показывает, что терять бдительность в этой вечной борьбе нельзя. Не только старые болезнетворные причины готовы разжечь эпидемию. Развитие цивилизации, научно-технический прогресс невольно порождают новые угрозы здоровью детей и подростков.

Формирование ценности к здоровому образу жизни – одна из основных задач, которые стоят перед родителями и педагогами.

К сожалению, на момент поступления в учебные заведения подростки уже имеют достаточно много хронических заболеваний, что в большинстве случаев связано с тем образом жизни, который они ведут: дети ведут пассивный образ жизни, они мало гуляют на улице, предпочитая компьютерные игры, в результате развиваются множество хронических заболеваний (ожирение, падение зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и др.). Помимо этого пассивный образ жизни ведет к психическим нарушениям (игровой зависимости, боязни живого общения, стрессам и др.), что серьезно мешает социализации подростков.

В связи с этим выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

В последнее время постоянно говорят о здоровье, как о важнейшей высшей ценности человека, которое формируется под влиянием ряда социальных факторов, именуемых как здоровый образ жизни.

На сегодняшний день специалисты здравоохранения считают, что здоровье человека на 50 % зависит от здорового образа жизни, поэтому первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья.

Актуальна мотивация к здоровому образу жизни среди студенчества, формирование у них высокого поведенческого уровня по отношению к своему образу жизни. Студенты - это наше будущее, от которого зависит социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровье населения в последующие годы.

Через системы обучения и воспитания имеется возможность передать молодому поколению идею поддержания здорового образа жизни. Формирование установок на необходимость занятий спортом, правильного питания, борьбы с вредными привычками является важной задачей современного общества и современного педагога.

Социально значимая информация может быть донесена до молодежи такими информационными ресурсами как Интернет, телевидение, кино и др.

Рассматривая учебный процесс учебном заведении, как источник информации о здоровом образе жизни, можно сказать, что в рамках учебных дисциплин могут быть сообщены знания о способах оздоровления, о необходимости борьбы с вредными привычками, о культуре питания. В результате воспитание здорового образа жизни станет организованным, целенаправленным и систематическим процессом. Практически любой учебный материал может рассказывать о здоровье и способах его поддержания. Получая информацию, студент принимает ценности здорового образа жизни и начинает жить по новым правилам.

Необходимо воспитывать внутреннюю потребность ведения здорового образа жизни и через проведение различных внеклассных мероприятий, тематических классных часов и другой внеаудиторной работы со студентами.

Понимание здоровья как ценности предполагает осознание необходимости выполнения действий, направленных на сохранение своего физического и психического самочувствия. Для этого от подростка требуется осмысление ключевых правил заботы о здоровье, изменения характера жизни, принятие мер по повышению своего самочувствия.

Список используемых источников

1. Бутрий С.А. Здоровье ребёнка: современный подход. – М.: Эксмо, 2018. – 240 с.
2. Головатенко, А. А. Формирование ценностей здорового образа жизни у молодежи / А. А. Головатенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 43 (385). — С. 250-251. — URL: <https://moluch.ru/archive/385/84588/>.
3. Грейданус Д., Бэш Ф. Здоровье и воспитание подростка. – М.: Мартин, 2020. – 592 с.
4. Иовчук Н.М. Вопросы психического здоровья детей и подростков. – М.: Ассоциация детских психиатров и психологов, 2019. – 144 с.
5. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психология развития. Психоземциональное благополучие детей и подростков. – М.: Юрайт, 2018. – 124 с.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. Москва: АПК и ПРО, 2018. 62 с.
6. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии / Е.В. Советова. Ростов на Дону: Феникс, 2019. 285 с.

П.Р. Глазырина, студентка
Ю.М. Турлыбекова, научный руководитель

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ПРОГРАММАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Аннотация: В статье рассматриваются способы организации внеурочной деятельности, направленной на здоровьесбережение воспитанников в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: здоровьесбережение, дошкольное образование, внеурочная деятельность.

На сегодняшний день тема сохранения здоровья приобретает всё большую популярность, что связано с ухудшением экологической ситуации, увеличением ряда техногенных факторов, неблагоприятной социальной обстановкой.

В настоящее время многие исследователи в области педагогики сходятся к единому мнению, что в рамках реализации здоровьесберегающих технологий одним из основных направлений работы общеобразовательных учреждений по сохранению, укреплению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни должна выступать внеурочная деятельность.

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

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и прочие. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу, во время игр в смартфонах). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Внеурочную деятельность в дошкольном образовательном учреждении принято разделять на следующие виды:

- работа с детьми;
- работа с педагогами;
- работа с родителями.

Работу с детьми, педагогами и родителями можно объединить в одно целое. К примеру, провести внеклассное мероприятие «Если

хочешь быть здоров!». В мероприятии участвуют все: родители, дети, педагоги. Такие мероприятия формируют у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни. А также это расширяет кругозор детей, активизирует мыслительные процессы, развивает познавательный интерес и речь, обогащает двигательный опыт детей, развивает координацию движений.

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.

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

Внеурочная деятельность — это занятия педагогов с детьми в дошкольном образовательном учреждении, которые отличаются от учебной программы. Это могут быть кружки, секции, экскурсии, соревнования, исследования. Внеурочная деятельность регулируется СанПиН 2.4.2.2821-10.

Рассмотрим физкультурно-спортивные и оздоровительные занятия, которые направлены на здоровьесбережение детей дошкольного возраста.

Цель таких занятий — поддержать в детях любовь к здоровому образу жизни. Воспитатель может устроить соревнования группы или эстафеты в спортивном зале.

Формы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления:

- организация «Дня здоровья»;
- проведение бесед по охране здоровья;
- участие в районных и городских спортивных соревнованиях;
- ритмка;
- различные подвижные игры и др.

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответствен-

ности за порученное дело - все это дает положительный эффект в работе.

Основное направление здоровьесбережения в ДОУ — движение вперед на пути личностно-ориентированного отношения к ребенку. Главной заботой учреждения является обеспечение таких условий и методов образовательного процесса, при которых не будет нанесен ущерб здоровью детей. Главная задача состоит в том, чтобы обеспечить детям радость детства, радость, а не обременительный труд познания мира, радость общения и жизни.

Список используемых источников

1. Беспалова Т.Б. Использование здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе как условие достижения целевых ориентиров дошкольного образования / Т.Б. Беспалова, В.Г. Константинова, С.Г. Царькова // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 1 (43). – С. 551-561. – URL: [https://modern-j.ru/domains_data/files/43/BESPALOVA%20T.B.%20\(PEDAGOGIKA\).pdf](https://modern-j.ru/domains_data/files/43/BESPALOVA%20T.B.%20(PEDAGOGIKA).pdf) (дата обращения: 27.09.2023)

2. Кузнецова Ж.В. Модель "здоровьесберегающие технологии" для старших дошкольников" / Ж.В. Кузнецова, Т.А. Швалева // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 204-207.

3. Купка Л.М. Оздоровление детей старшего дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий // Наука и образование : новое время. – 2018. – № 2 (9). – С. 147-150.

4. Леонова А.Ю. Использование здоровьесберегающих технологий с детьми подготовительной группы в дошкольной образовательной организации // Образование и личность : методологические и прикладные основания : сб. ст. к междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 223-225.

5. Назаренко Е.В. Здоровьесберегающие технологии. Формирование и поддержание психофизиологической базы у детей подготовительной к школе группы с ОВЗ // Современная наука : актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. V междунар. науч.-практ. конф. – 2019. – С. 202-204.

6. Самойлова В.М. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях по формированию пространственных представлений у дошкольников подготовительных групп с ОВЗ / В.М. Самойлова,

Л.В. Притыченко // Наука России : цели и задачи : сб. науч. тр. по материалам VI междунар. науч. конф. – 2017. – С. 31-37.

7. Стожарова М.Ю. Применение здоровьесберегающих технологий как условие формирования физического компонента школьной зрелости детей старшего дошкольного возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, № 2. – С. 153-162.

8. Храмцов П.И. Оценка эффективности технологий здоровьесбережения старших дошкольников / П.И. Храмцов, Н.О. Березина // Российский педиатрический журнал. – 2015. – Т. 18, № 4. – С. 32-35.

С. Б. Знаешева

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Спортивно-оздоровительная деятельность школьников является одной из приоритетных инноваций Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения.

Необходимость построения этой деятельности нужна для того, чтобы ученик сохранил физическое и духовное здоровье, укрепил веру в свои силы, сформировал симпатию к людям, окружающим его в образовательном учреждении, проявил интерес к содержанию школьной жизни.

Внеурочные формы занятий школьников составляют особое содержание работы учителя физической культуры. Они способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания, и в то же время имеют свои специфические особенности.

Таковыми задачами являются следующие:

1. Осуществлять неразрывную связь учебной и внеклассной работы.

2. Привить интерес к физической культуре и спорту, к профессии учителя физической культуры, тренера.

3. Выработать потребность обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

4. Реализовать скрытые возможности каждого ученика, развивая необходимые физические качества.

5. Мотивировать школьников к систематической физической подготовке на уроке, в спортивной секции, самостоятельно с целью сдачи норм комплекса ГТО.

6. Достижение спортивных результатов учащимися на основе Единой спортивной классификации.

7. Привлечь к физическому воспитанию обучающихся, педагогический коллектив, родителей, общественные организации.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Поэтому, работая в МКОУ «СШ №4» учителя физической культуры, совместно с администрацией, педагогическим коллективом уделяют большое внимание проблеме оздоровления учащихся. Создают предпосылки для осуществления того, что относится к физкультурному образованию, а именно: познанию себя и созданию каждым учащимся для себя здорового образа жизни. Это проходит главной темой через всю работу нашего педагогического коллектива. Для практической реализации такой установки мы знакомим учеников с различными подходами к физическому воспитанию, рекомендуем различные оздоровительные системы. То есть, учим: что делать, чем заниматься, как питаться, чего избегать. Параллельно мы ведем работу, которая помогает ученикам подобрать к себе ключики для изучения самого себя. Все основные положения здоровьесберегающих технологий разработаны и поэтапно внедряются через школьную программу «Здоровый ребенок». Как учителя физической культуры, основные усилия направляем на то, чтобы ребенок понял важность наших уроков, так как сами физические упражнения не оздоравливают, а служат поводом, чтобы человек обратился к самому себе. Даем понять учащимся, что занятия физической культурой не цель, а лишь средство установления гармонии между человеком и средой, что эти занятия глубоко личное. Как заинтересовать ребят, как сформировать у них потребность в занятиях физической культурой, что для этого надо сделать? Мы пришли к выводу, что только интересные уроки и внеклассные мероприятия, проведенные на высоком педагогическом уровне, не оставят учеников равнодушными, пробудят в них интерес.

С 2017 года в школе открылся и эффективно работает спортивный клуб «Цементник». В секциях баскетбола, легкой атлетики, рукопашного боя занимаются многие учащиеся не только школы, но и города. В план работы спортивного клуба включены различные муниципальные, региональные, Всероссийские соревнования, имеющие различную направленность.

При организации внеклассных форм работы наши учителя, педагоги дополнительного образования осуществляют преемственность между учебным и воспитательным процессом и тем самым учат детей беречь свое здоровье.

Весьма распространенный девиз «В здоровом теле – здоровый дух!» для нас не просто девиз, это цель работы нашего педагогического коллектива. Все это реализуется через внеклассную работу. Совместно с коллегами решаем не только оздоровительные, воспитательные задачи, но и уделяем большое внимание духовно- нравственному воспитанию наших учащихся. Стараемся повысить общую культуру детей, приобщаем их к поэзии и музыке, закладываем основы патриотического воспитания через такие спортивные праздники как («Богатырские потешки», «Русь державная», «Мужской характер», «Равнение на флаг»). Стало хорошей традицией проведение мероприятия по патриотическому воспитанию «Февраль, февраль- солдатский месяц». В этот период вся школа становится в единый строй.

Школьной традицией и любимыми мероприятиями для детей стало проведение таких праздников как («Осенние посиделки», «Зимние забавы», «Проводы русской зимы», «Весенними тропами», «Праздник Ивана Купалы»).

Обязательно в систему школьных мероприятий включаются Дни здоровья. Организуются туристические походы, где ребята принимают участие в таких конкурсах, как «Доктор Айболит», экологический квест, «Робинзонада», «Тропа здоровья».

В школе также внедрена и работает спортивно-оздоровительная программа «Пять олимпийских колец», где предусмотрено поэтапное проведение мероприятий и конкурсов. Это позволяет ученикам школы круглогодично заниматься спортом и участвовать в соревнованиях. Каждому ребенку предоставляется возможность найти и проявить себя.

Спортивный клуб школы работает в тесном сотрудничестве с детско- спортивными школами города. Наша школа расположена недалеко от Михайловского спортивного комплекса, что позволяет уче-

никам дополнительно заниматься в секциях футбола, тенниса, плавания. Ежегодно в каждом классе проводим мониторинг и диагностику учащихся. В конце учебного года подводим итоги спортивных выступлений, где определяем «Лучший спортсмен школы», «Лучший спортивный класс».

Для нашей школы приемлема оптимизационная модель внеурочной деятельности. Преимущества оптимизационной модели состоят в минимизации финансовых расходов на внеурочную деятельность, создании единого образовательного и методического пространства в образовательном учреждении, содержательном и организационном единстве всех его структурных подразделений.

А.С. Менькова

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С СЕМЬЁЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Актуальность проблемы воспитания здорового поколения сегодня не вызывает сомнения.

Здоровье является высшей ценностью в жизни каждого человека и показателем его культуры. Дошкольные годы являются важными в сохранении здоровья. В этот период здоровье ребенка можно не только укреплять, сохранять, но и преумножить. Но сегодня констатируется неблагоприятное состояние здоровья современных детей России, что вызывает необходимость повышения требовательности к качеству организации работы дошкольной образовательной организации (далее – ДОО) по воспитанию здорового ребенка.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) ставится задача, связанная с физическим развитием, охраной и укреплением физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Во ФГОС ДО говорится о том, что дошкольная образовательная организация должна выстраивать взаимодействие с семьей на основе партнерских отношений, родители должны быть включены в образовательный процесс, который носит открытый характер. Родителей необходимо включать в разнообразную проектную деятельность, изучив предварительно их интересы, потребности. ДОО должно поддерживать проявление активности, инициативности родителей

в выборе тем проектов, способов включения в образовательный процесс.

Семья – важнейший институт общества, микрогруппа, в которой происходит взросление маленького человека: как физическое, так и духовное. Дошкольная педагогика рассматривает семью как субъект воспитательной деятельности и, следовательно, сосредоточена на значении семьи в формировании личности, на ее воспитательном потенциале и образовательных потребностях, на содержании и формах взаимодействия детского сада и семьи в образовательном процессе. Здоровый ребенок может вырасти только в здоровой семье, в которой формируется ценность здоровья и здорового образа жизни. Тесное сотрудничество воспитателя с семьями воспитанников является залогом успеха в формировании ценностного отношения к здоровью у детей. Ребенок учиться построению собственного здорового образа жизни на основе примера значимого для него взрослого (педагога, родителей). Воспитатель, взаимодействуя с родителями, подчеркивает их роль в передаче навыков и умений ухаживать за своим телом, выбирать способы оздоровления, например, показывает, как нужно закаляться, как выбирать способы приготовления пищи. Родители тем самым способствуют становлению представлений о здоровом образе жизни, показывая важность бережного отношения к своему здоровью.

На современном этапе существует необходимость подбора эффективных средств здоровьесбережения дошкольников. В этот возрастной период интенсивно развиваются органы, происходит становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности. Поэтому целесообразно сформировать у дошкольников элементарные знания, начать вырабатывать практические навыки сохранения своего здоровья, сформировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни. Это оказывается эффективным, если взрослые, которые окружают ребенка, имеют единые воспитательные стратегии.

В ходе взаимодействия дошкольного образовательного учреждения (далее – ДОО) и семьи важно организовать посещение семей детей, проведение консультаций и бесед, родительских собраний, наглядной пропаганды, деловых игр, установить доверительные деловые отношения между дошкольным образовательным учреждением и семьей, поскольку родители и педагоги, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга.

Для здоровьесбережения дошкольников через организацию взаимодействия ДООУ и семьи нам представляется важным решение следующих задач:

- 1) подбор организационных форм сотрудничества ДООУ и семьи;
- 2) соблюдение преемственности в приобщении к здоровому образу жизни в ДООУ и семье;
- 3) разработка алгоритма взаимодействия ДООУ и семьи по здоровьесбережению дошкольников.

Решение обозначенных задач осуществляется посредством использования следующих форм работы:

- 1) индивидуальные и коллективные;
- 2) наглядно-информационные;
- 3) познавательные;
- 4) информационно-аналитические;
- 5) досуговые.

В зависимости от цели конкретного педагогического воздействия можно использовать различные формы сотрудничества с семьями воспитанников. Для выявления интересов, актуальных проблем, запросов родителей, уровня их компетентности в вопросах здоровьесбережения дошкольников используются информационно-аналитические формы сотрудничества (опросы, анкетирования родителей, размещение в раздевалках «Ящиков доверия»). Через ящики доверия родители могут задавать интересующие вопросы, писать пожелания, давать оценку мероприятиям и т. д. Полученная информация может использоваться для планирования и организации мероприятий по здоровьесбережению детей. С целью просвещения родителей по вопросам по здоровьесбережению используются познавательные формы сотрудничества, основанные на организации коллективного общения. Важно, чтобы между воспитателями и родителями детей осуществлялся диалог, а также обмен информацией между родителями. Поэтому необходимо заранее сообщать родителям тему предстоящей встречи, рекомендовать, в каких источниках можно ознакомиться с соответствующей информацией. Наиболее эффективными являются активные формы работы, активизирующие личный опыт родителей и профессиональный опыт педагогов, и требующие выражения человеком отношения и формулировки собственной позиции по здоровьесбережению.

Основными методами здоровьесбережения дошкольников через организацию взаимодействия ДООУ и семьи являются: 1) изучение и

анализ научно-методической литературы по вопросам здоровьесбережения дошкольников; 2) педагогическая диагностика; 3) отбор содержания практической педагогической деятельности; 4) методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, лекция, дискуссия, пример); 5) методы организации деятельности (приучение, создание воспитывающих ситуаций, педагогическое требование, инструктаж, иллюстрация и демонстрация); 6) методы стимулирования деятельности (соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие); 7) методы контроля.

Принципами здоровьесбережения дошкольников через организацию взаимодействия ДООУ и семьи являются:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства и обогащение детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей детей;
- 3) содействие сотрудничеству детей и взрослых;
- 4) поддержка детской инициативы;
- 5) сотрудничество с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность педагогического воздействия;
- 8) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Взаимодействие ДООУ и семьи по вопросам здоровьесбережения дошкольников мы считаем необходимым начать с анкетирования родителей, направленного на определение их компетентности в вопросах здорового образа жизни (для организации педагогического просвещения) и получения запроса родителей на решение конкретных проблем. Далее целесообразно посетить семьи воспитанников с целью анализа соответствия условий здоровьесбережения детей. Совместно с медицинским работником необходимо проанализировать состояние здоровья детей для определения способов улучшения здоровья каждого ребенка в семье и ДООУ и информировать родителей о результатах педагогической диагностики, медицинского наблюдения и способах улучшения здоровья каждого ребенка.

В ДООУ необходимо создать зоны различных видов двигательной активности, проведения закаливающих процедур, массажей, фитотерапии, мероприятий взаимодействия с родителями (спортивные праздники, мастер-классы и т. д.).

Результатом совместной деятельности взрослых может стать составление медицинским работником, воспитателем и родителями индивидуальных планов оздоровления детей. Педагоги должны ознакомить родителей с содержанием оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Для этого можно использовать сайт ДООУ, размещение информации в родительском уголке, в информационных буклетах и т. д. Для обучения родителей различным способам оздоровления детей (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, снижение эмоционального напряжения и т. д.) и пропаганды здорового образа жизни (необходимость соблюдения гигиенических норм, режима дня, правильного питания, закаливания, эмоционального комфорта и т. д.) организуется следующая деятельность.

1) Обмен семейным опытом ведения здорового образа жизни (оборудование спортивного уголка дома, создание копилки подвижных игр с участием детей и взрослых членов семьи, профилактика гиподинамии, лишнего веса, формирование правильной осанки и т. д.).

2) Распространение передового семейного опыта ведения здорового образа жизни (размещение материалов на сайте ДООУ, создание газет и информационных листов).

3) Организация совместной деятельности с родителями и детьми в форме праздников, спортивных соревнований, дней здоровья.

Таким образом, для формирования здорового образа жизни дошкольников через взаимодействие ДООУ и семьи необходимо подобрать организационные формы сотрудничества ДООУ и семьи; соблюдать преемственность в приобщении к здоровому образу жизни в ДООУ и семье; разработать алгоритм взаимодействия ДООУ и семьи по здоровьесбережению дошкольников.

Список используемых источников

1. Здоровьесбережение дошкольников через организацию взаимодействия ДООУ и семьи / В. В. Савченко, Е. Н. Моисеева, Т. Ю. Питякина [и др.]. – Текст // Молодой ученый. – 2020. – № 17 (307). – С. 135-138. – URL: <https://moluch.ru/archive/307/69115/> (дата обращения: 26.09.2023).

2. Григорьева О.В. Взаимодействие ДООУ и семьи как условие здоровьесбережения детей дошкольного возраста // Научно-образовательный журнал образовательный альманах. Екатеринбург:

ООО «Высшая школа делового администрирования» – 2019. – март №3 (17).– С. 129 – 131.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями) с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г. URL: https://shkolastarotimoshkinskaya-r73.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/userfiles/DetSad/FGOS_DO_v_deystvuyushey_redaktsii_s_17.02.2023.pdf (дата обращения: 26.09.2023).

4. Татаринцева Н.Е., Абдульманова Л.В. Взаимодействие дошкольной образовательной организации с семьёй по формированию у детей ценностного отношения к здоровью. // Образовательный вестник «Сознание». – 2020. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimodeystvie-doshkolnoy-obrazovatelnoy-organizatsii-s-semiey-po-formirovaniyu-u-detey-tsennostnogo-otnosheniya-k-zdorovyu/viewer> (дата обращения: 26.09.2023).

Н.В. Меркулова, Д.А. Пономарева

**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»)**

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.

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 и профессиональным развитием, активным и насыщенным отдыхом, а также 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, определяющих семантическое поле культуры, духовный опыт человечества).

Все три надфизиологические 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 ну-ка, 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. Природная 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 формирующая 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 социально-политических условий, которые могут, как содействовать этим возможностям, так и противодействовать им.

Поэтому актуальной задачей является оптимизация условий формирования здорового образа жизни и культурно содержательного 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.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ И СЕМЬЕ

Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял". «Что же такое здоровье?» Какого человека можно назвать здоровым?

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

Вырастить ребёнка здоровым, успешным, сильным – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Родители должны знать о ЗОЖ, соблюдать его, стремиться к нему. И тогда наши дети будут здоровыми, крепкими, радостными.

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и родителей, и педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и отправлялись в большую жизнь, не только «умненькими и благоразумненькими», но и здоровыми и закалёнными.

Есть ли ключи к решению этой задачи? Да! Медицина давно пришла к выводу: это здоровый образ жизни и соблюдение его составляющих.

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из главных задач в работе дошкольного учреждения. Здоровый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В дошкольном учреждении ежедневно формируются навыки и привычки здорового образа жизни.

1. Каждое утро начинается в группах с утренней зарядки.

Утренняя зарядка помогает организму пробудиться от сна; способствует повышению работоспособности; улучшает самочувствие; дает бодрость.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание!

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»— так гласит народная поговорка.

2. Три раза в неделю проводят физкультурные занятия (2- в зале и 1- на улице).

Занятия физкультурой - улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и своем организме.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений — совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесия и др. Ходьба и бег предохраняют организм человека от возникновения болезней. Наши воспитанники очень любят заниматься физкультурой

3. Закаливание.

Мы знаем, что закаленный человек мало подвержен любым заболеваниям, поэтому закаливание организма можно с уверенностью отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека (в разумных пределах) очень полезно. Закаливание, как отмечал известный врач и педагог Ефим Аронович Аркин, для ослабленного ребёнка имеет большее значение, чем для здорового. В дошкольном учреждении проводятся следующие закаливающие мероприятия:

- проветривание помещения;
- ежедневные прогулки;
- облегчённая одежда в группе;
- хождение босиком по массажному коврику;
- контрастное воздушное закаливание

Нельзя не учитывать и индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, его чувствительность к закаливающим процедурам. Не рекомендуется проводить закаливание на фоне отрицательных эмоциональных состояний, например, страха, обиды, беспокойства. Это может привести к невротическим расстройствам.

Если мы хотим видеть своих детей здоровыми - надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. Минимальное закаливание-это воздушные и водные процедуры, правильно подобранная одежда.

Помните: здоровье ребёнка в ваших руках!

Утренняя гимнастика и закаливание, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника, безусловно, приносит колоссальную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.

4. Прогулка - наиболее эффективный вид отдыха.

Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребёнка всегда нормализуется аппетит и сон.

Прогулка проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. Пребывание детей на воздухе - это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма, поэтому в детском саду 2 раза в день с детьми около двух и более часов гуляем на улице – это в холодный период, а летом – неограниченно. Во время прогулки дети как можно больше двигаются, играют в спортивные и подвижные игры

5. Ежедневно по мере загрязнения и перед приемом пищи мытьё детьми рук.

Лучше мыть руки - дважды. Когда учёные занимались данной проблемой, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать болезни.

6. Режим питания.

Правильное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, магнием, медью). А так же белком. Немаловажно соблюдать режим питания – соблюдение интервалов между приёмами пищи.

Режим дня - это оптимально сочетаемые периоды бодрствования и сна детей в течение суток. Он удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, приучает к определённому ритму. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

7. Сон - важное условие для здоровья, бодрости и высокой работоспособности человека.

Также каждый день в детском саду проводится гимнастика после сна. 8. Пальчиковой гимнастика.

Для чего же нужна пальчиковая гимнастика? В чём необходимость проводить её дома с детьми?

- развивается речь ребёнка, так как идёт активизация речевых центров головного мозга;

- ребёнок учится нам подражать, вслушиваясь в нашу речь;

- концентрируется внимание у детей;

- речь ребёнка становится более чёткой, яркой, ритмичной;

- развивается память, фантазия, воображение у детей;

- кисти, пальцы рук станут сильными, подвижными и гибкими.

9. Физминутки.

10. Самомассаж.

Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

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

Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы, ушных раковин (он показан детям с раннего возраста) можно использовать различные игры и упражнения.

10. Самое главное - Благоприятная психологическая обстановка в семье – хорошие дружеские взаимоотношения, доверие и взаимо-

понимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми, возможность найти поддержку и помощь, совместное проведение досугов.

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

- Сколько должен двигаться здоровый ребёнок в течение дня? Предоставляем небольшую статистику...

- Оказывается, ребёнку необходимо делать в день не менее 1000 движений.

- Именно движения делает ребёнка выносливым, ловким, сообразительным.

- Это способствует умственному и физическому развитию.

- Сон ребёнка должен быть не менее 10 - 11 часов.

Часто родителей раздражает чрезмерно двигательная активность детей. Не спешите с запретами, помните, что движение является биологической потребностью растущего организма.

Как сделать, чтобы ребёнок хотел двигаться?

Прежде всего, создайте условия! В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия: (каталки, машины, ящики и коробочки, дорожки из клеёнки, надувные брёвна, мячи, велосипед, лыжи, коньки, ролики). Движения требуют пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

- По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей. О ком можно сказать: «Он (эта семья) ведет здоровый образ жизни» отсутствие вредных привычек рациональное питание систематические занятия физической культурой профилактика заболеваний (закаливание, соблюдение элементарных гигиенических и санитарных правил, прием проф. препаратов в период подъема заболевания) соблюдение режима дня ответственное отношение к своему здоровью и здоровью близких людей.

Таким образом, мы с вами пришли к единогласному выводу, что добиться положительных результатов в процессе формирования у детей устойчивой привычки к ЗОЖ можно только в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. И сотрудничество это должно строиться на взаимоважении и взаимодоверии.

Каждый день жизни ребенка должен быть началом укрепления его здоровья. Помните об этом, уважаемые взрослые. Если мы регулярно занимаемся физкультурой и спортом, соблюдаем режим, правила гигиены, сбалансировано питаемся, то и дети, глядя на нас, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физкультурой и спортивными играми, вести ЗОЖ.

Здоровый образ жизни не является чем-то сложно выполнимым, просто будьте логичны в своих поступках и решениях по отношению к режиму ребенка.

Т.А. Сушинова, Е.О. Петрова

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 «всемирно»:

детский сад, семья, общественность

В.А. Сухомлинский

Семья выполняет главную роль и несет ответственность за результаты и процесс развивающей работы с ребенком. Семья является заказчиками социальных и образовательных услуг, именно родители – это равноправные партнеры педагогов в реализации поставленных целей и оценке результативности работы.

Роль семьи в воспитании ребёнка неоспорима. Доказано, что дети, родители которых не только овладели педагогическими приёмами и тактиками, но и сумели понять и принять особенности своего ребёнка, добиваются наибольших успехов.

Уникальный воспитательный характер семьи выражается в том, что именно здесь происходит интенсивный контакт ребенка с родителями и другими взрослыми членами семьи.

Теория и практика ухода за детьми, и наши наблюдения доказывают, что для полноценного развития ребенка необходимо активное общение с физически и социально зрелыми людьми. В случае раннего выявления и проведение адекватного психолого-

педагогического воздействия практическое выздоровление и нормализация функций может быть достигнута уже в 60 % случаев к 3 годам жизни. Таким образом, ранняя целенаправленная систематическая помощь приводит к поразительным результатам.

В современном мире в практику коррекционно-развивающей работы специалиста все больше входит ранняя диагностика, способствующая выявлению отклонений в развитии у детей. К сожалению, на деле, коррекционно-развивающая работа по минимизации нарушений познавательной и (или) речевой деятельности у несовершеннолетних в начинается только в дошкольном возрасте, когда уже имеется устойчивый патологический стереотип речевых и психических нарушений. Упущенным оказывается сензитивный период развития речи и психики ребенка, который приходится на первые 3 года его жизни.

Именно в данный период жизни ребенка возможны чудеса компенсации, так как мозг сейчас удивительно гибок, развитие которого еще не завершилось, ребенок имеет огромные потенциальные компенсаторные возможности развития.

Вопросы оказания коррекционно-развивающей помощи детям, детям с ОВЗ зафиксированы в действующих Федеральных государственных требованиях (ФГТ), в них обращается большое внимание на то, что результативность социализации детей с ОВЗ, в том числе и детей раннего возраста, в большей степени, определяется адекватностью выбора целей, задач, условий, методических приемов, средств, работы с детьми в условиях семейного и общественного воспитания. У нас в городе действует на базе ГКУ СО «Михайловский ЦСОН» и базе Михайловского обособленного подразделения ГБУ Волгоградского ППМС-центра действует служба ранней помощи.

Дети посещают занятия один раз в неделю со следующими специалистами по комплексной реабилитации: педагогом, психологом, логопедом.

Задача специального воспитания и образования на данном возрастном этапе жизни ребенка заключается в обучении и просвещение родителей. Поэтому специалисты должны убедить родителей и довести их к пониманию ценности ранней коррекционно-развивающей деятельности одновременно с медицинской помощью. Это касается, прежде всего, тех родителей, которые воспитывают детей с тяжелыми нарушениями в развитии.

В данном случае очень важно организовать «сеть взаимодействия» между специалистами разных учреждений и ведомств и такой семьей.

Именно родители – самые главные, добрые, любящие и внимательные педагоги ребенка на протяжении всей его жизни! Именно благодаря их усилиям и заботе он делает первые шаги, произносит первые слова.

С каждым днем родители убеждаются, что ребенок обладает поистине огромными возможностями. В здоровом ребенке природой заложено стремление к познанию и исследованию окружающего мира. Ребенку нужно помочь развить и реализовать свои потенциальные возможности! Не нужно жалеть времени на общение с малышом. Скоро все труды принесут долгожданные плоды в виде его успехов. Не стоит ждать, пока ребенок станет старше и с ним начнут заниматься педагоги, психологи. Родители должны сами научиться правильно, общаться, играть, развивать своего малыша, соблюдая разумную требовательность и настойчивость. Все, чему родители и педагоги научат ребенка, станет фундаментом его дальнейших побед.

Все вышеизложенное указывает на то, что именно семья является важнейшим фактором, необходимым условием правильного развития и формирования малыша как человека.

Список используемых источников

1. Список используемых источников Мерцалова, Т.А. Родительская вовлеченность / Т.А. Мерцалова, М.Е. Гошин // Директор школы. – 2016. – № 9. – С. 95-103.

2. 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. <https://www.o-detstve.ru> - Портал для детей, родителей и педагогов «О детстве» (дата обращения: 17.11.2020)

4. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=16976> - Электронный научный журнал «Современные проблемы науки и образования» (дата обращения: 17.11.2020)

5. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование» (дата обращения: 17.11.2020)

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ
ДЛЯ СТИМУЛИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ - «МАССАЖНЫЕ ПЕРЧАТКИ»
(МАТЕРИАЛЫ МАСТЕР-КЛАССА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
СТАРШЕЙ ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «СМЕШАРИКИ»)**

Описание материала:

Мастер - класс направлен на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду. Материал будет полезен:

- инструкторам по физической культуре,
- воспитателям,
- родителям.

Цель мастер-класса: привлечь родителей к сотрудничеству с дошкольным учреждением, популяризировать нетрадиционные формы работы при выполнении физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:

- 1 Систематизировать совместную работу детского сада и семьи по реализации образовательной области «Физическое развитие».
- 2 Повысить компетентность родителей в области здоровьесбережения.
- 3 Активизировать взаимодействие с родителями по решению задач сохранения и укрепления здоровья детей, обосновать целесообразность применения массажных перчаток.
- 4 Развивать творческий потенциал родителей, инициативность, активность, ответственность.

Ход мастер — класса

І ЧАСТЬ

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо, что вы нашли время и пришли к нам сегодня на наше мероприятие, которое пройдет в форме мастер-класса.

**2. Активизация деятельности участников мастер-класса
(тренинг, разминка)**

Составление совместного рисунка на тему: «Представление о

своем здоровье».

Родители делятся на 2 группы.

Каждый начинает рисовать свое рисунк, но не заканчивает его. По команде рисунки передаются по кругу, и каждый член группы дополняет его.

Когда рисунок возвращается к владельцу, он рассказывает, что ему нравится, что нет, чтобы он хотел переделать, добавить (обсуждение рисунков).





3. Сообщение темы, обоснование целесообразности применения нестандартного оборудования. (Воспитатель показывает нестандартное оборудование)



- Уважаемые родители! Сегодня нам с вами предстоит изготовить нетрадиционное физкультурное оборудование.

- Что это такое, как и зачем мы его используем в работе?

Нестандартное оборудование помогает полноценному физическому развитию детей, и решает следующие задачи: обеспечивает высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества; развивает творческое воображение, стремление к активности и самостоятельности; повышает интерес к процессу движений с использованием нестандартного оборудования; создает и закрепляет позитивное психосоматическое состояние.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения. Оно объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. А самое главное, оно вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, интерес к упражнениям.

II ЧАСТЬ. Практическая работа

1. Демонстрация массажной перчатки и объяснение последовательности выполнения пособия.

- Для изготовления данного пособия нам потребуется обычная рукавичка или перчатка, пуговицы, бусинки, иголка с нитками и, конечно, фантазия.

- Создание любого нестандартного оборудования требует творческого подхода. Нашему оборудованию присущи: оригинальность, уникальность, яркость, что и отличает его от типовых, массовых образцов.

Требования, предъявляемые к нестандартному оборудованию:

1. соответствие гигиеническим и техническим требованиям (оборудование должно быть прочным и безопасным, компактным);
2. выполнение развивающей функции (должно быть разнообразным, динамичным, трансформируемым, многофункциональным);
3. соответствие эстетическим нормам (должно быть привлекательным для ребенка - ярким, аккуратным, интересным).
4. Изготовление «перчатки - массажера» родителями





III ЧАСТЬ. ЭТАП РЕФЛЕКСИИ

1. Подведение итогов мастер-класса

- Уважаемые родители! Мы с вами очень хорошо потрудились. Предметно-пространственная среда группы пополнилась замечатель-

ными массажёрами, которые наши детки будут использовать на занятиях, при проведении режимных моментов, направленных на укрепление и сохранение здоровья дошкольников.





Релаксация.

А сейчас для вас приготовила релаксацию. Закрываем глазки и представим, что наступило лето.

Лето... Вы стоите под теплым грибным дождем. Светит солнышко, делая дождь радужно - золотым.

Золотой дождь омывает ваше тело. Дождь уносит из тела неприятные ощущения, состояния болезни.

Тело под дождем молодеет, кожа становится чистой и упругой. Волосы восстанавливаются, становятся гуще, начинают расти быстрее.

Вы идете по мягкой, шелковистой траве.

Ваши ноги впитывают Силу земли. Ноги наполняются живой силой и здоровьем. Сосуды укрепляются, становятся эластичными и молодыми. Кости восстанавливают свою упругость и легкость.

Солнечный дождь постепенно становится разноцветным. Дышится легко и радостно.

Радость с дыханием проникает в тело. Все органы и ткани получают то, в чем нуждаются: здоровье, радость и гармонию.



2. «Свободный микрофон».

(Родители высказывают свое мнение об участии в мастер-классе, его значимости).

**РЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Раздел 3.

**ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ
ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА**

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В СИСТЕМЕ ПРОФИЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Педагогическая деятельность относится к профессиональной сфере «человек – человек», вследствие чего актуализируется проблема профессионального выгорания, характерная для нее. Развитие профессионального выгорания у педагогов имеет значимые социальные последствия как для самого субъекта, так и для обучающихся, и сказывается на снижении качества образовательных услуг. В силу значительной трудности преодоления последствий профессионального выгорания педагогов (чаще всего оно заканчивается уходом из профессии или деструктивными психоэмоциональными изменениями в структуре личности), легче реализовать систему профилактики выгорания. Обоснована трехэтапная система преодоления профессионального выгорания у педагогов в условиях образовательной организации, и необходимость системы психолого-педагогического сопровождения в ней.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, признаки развития профессионального выгорания, педагоги.

Происходящие на протяжении последних нескольких лет в современной России изменений в системе образования на всех его уровнях, обусловленные как развитием личностно-деятельного и гуманистического подхода в образовании, принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», внедрением и систематическим обновлением системы Федеральных государственных образовательных стандартов образования, примерных программ образования и воспитания – в совокупности убедительно свидетельствуют о возрастающей психологизации педагогической деятельности, расширяющей субъектность учителя и учащихся во взаимодействии.

Профессия учителя, педагога входит в число тех, которые наиболее склонны к профессиональному выгоранию, поскольку они вынуждены длительное время общаться с множеством людей. Особенно быстро выгорают те педагоги, чьи личностные характеристики

которых можно охарактеризовать как замкнутые, застенчивые, интровертированные, испытывающие тревожность от межличностных и внутриличностных конфликтов, условий постоянного перенапряжения и цейтнота. Профессиональное выгорание педагогов является следствием реакции на стрессоры, которая включает три фактора: редукция персональных достижений, эмоциональное истощение, деперсонализация. Однако, профессиональное выгорание проявляется не только в эмоциональном контексте соматических и психических расстройств, но и общем снижении профессиональной эффективности [3].

По данным А. Х. Пашиной, в целом для педагогических работников характерен повышенный уровень тревожности, что особенно явно проявляется в первые годы работы в образовательных организациях, когда положительный фон ожиданий от педагогической деятельности сменяется страхом, тревогой, боязнями неудач [6]. К аналогичным результатам эмпирическим путем пришла Т. И. Янданова, которая обосновала, что со временем у педагогов развивается тревожность, беспокойство, неуверенность в своих силах [7].

Соответственно, исходя из полученных данных, профессиональное выгорание тесно связано с эмоциональным перенапряжением и истощением, а в наиболее современных психологических и медицинских исследованиях обоснована связь профессионального выгорания с деструктивным психосоматическим состоянием [3].

Вместе с тем, синдром профессионального выгорания не проявляется внезапно, «сам по себе»: он развивается постепенно, последовательно проходя последовательность стадий, для каждой из которых характерно наличие совокупности симптомов и проявлений.

На первой стадии – нервного перенапряжения – формируются предпосылки и запускаются механизмы профессионального выгорания. Наиболее яркими симптомами данной стадии служат: переживание психотравмирующих обстоятельств (осознание педагогом ряда факторов, оказывающих травмирующее воздействие, трудно или вообще не устранимых), переживание неудовлетворенности собой, выбранной профессией, своими обязанностями, занимаемой должностью и т.д. Довольно частым сопутствующим симптомом является самоощущение «загнанности в клетку», когда на фоне сложившихся психотравмирующих обстоятельств субъект ощущает чувство безысходности, пассивно критикует «людскую непорядочность», «организационную бестолковщину», повседневную рутину. Чувство недо-

влетворенности собой и своей профессиональной деятельности порождает мощные энергетические перенапряжения, разочарование в себе и профессии, в месте трудовой деятельности и пр.

Второй этап – стадия резистенции. Выделение этой стадии в качестве самостоятельной носит весьма условный характер, поскольку сопротивление психотравмирующим обстоятельствам, как правило, начинается с момента их наступления, и каждый человек неосознанно стремится к психологическому комфорту и безопасности. Механизмы психологической защиты стадии резистенции проявляются в следующей совокупности симптомов: неадекватном и избирательном, ситуативном эмоциональном реагировании, в эмоционально-нравственной дезориентации (субъект как бы оправдывает собственное поведение при помощи клише «такие люди не заслуживают доброго отношения к себе», «почему я должен за всех переживать и нести ответственность?», «это не тот случай, чтобы так переживать за него» и прочее подобное). Еще одним достаточно частым проявлением стадии резистенции является редукция профессиональных обязанностей, обусловленная попытками облегчить или сократить круг обязанностей, требующих высоких профессиональных, когнитивных, эмоциональных затрат. По аналогии, деятельность педагога можно сравнить с эмоциональной скупостью врача, который не считает нужным подольше побеседовать с пациентом и более подробно изложить его жалобы.

Третья стадия – непосредственно личностное выгорание, проявляемое в истощении и оскудении эмоций, воли и сил в выполнении профессиональных обязанностей. На деятельностном уровне эта стадия проявляется в выполнении своих трудовых функций «на автопилоте», отстранённо, как бы в уединении от людей, от трудового коллектива. К педагогу с последней стадией профессионального выгорания приходит ощущение того, что он уже не способен помогать субъектам своей деятельности: испытывать эмпатию, входить в их положение, усиливать интеллектуальную и нравственную отдачу. Все чаще проявляются отрицательные эмоции, и все реже – положительные. Симптом эмоционального дефицита сопровождается раздражительностью, обидчивостью, грубостью, обидами, капризами. Более того, субъект, подвергшийся профессиональному выгоранию, испытывает неприятные эмоциональные ощущения только от мысли от того, что предстоит контакт с обучающимися или коллегами, испытывает дур-

ные ассоциации, плохое настроение, соматические реакции сосудистой системы или в области сердца, телесные ощущения [1].

Таким образом, синдром профессионального выгорания педагогов имеет множество проявлений на уровне эмоциональной, волевой, поведенческой сферы, и в большинстве случаев коррелирует с длительностью профессиональной педагогической деятельности (хотя нередки и случаи, когда «выгорают» молодые педагоги в первые годы работы в школе). Как правило, любые деформации в профессиональной деятельности легче предупредить, нежели преодолеть, поскольку профессиональное выгорание с трудом поддается коррекции или требует длительного времени реабилитации и восстановления профессионального и личностного потенциала к дальнейшей работе.

Основными задачами профилактической работы по предупреждению и преодолению первичных симптомов профессионального выгорания педагогических кадров в организации являются:

- формирование у педагогов навыков конструктивного поведения в стрессовых ситуациях и в условиях травмирующих обстоятельств;

- поддержание устойчивого положительного отношения к профессиональной деятельности путем формирования системы жизненных ценностей и рефлексии;

- развитие системы профессиональных качеств: оптимизма, жизнелюбия, наблюдательности, тактичности, целеустремленности, креативности и т.д.;

- поддержка индивидуального творческого, креативного стиля педагогической деятельности [4].

Таким образом, система профилактической работы по предупреждению развития профессионального выгорания у педагогов в образовательных организациях должна носить характер психолого-педагогического сопровождения, в котором выделяется последовательность этапов. Первый этап – мотивационно-установочный. На данном этапе педагог обеспечивается информацией о сущности профессионального выгорания и устойчивости к нему, о саморегуляции эмоциональной и волевой сферы к влиянию дистресс-факторов. На данном этапе у педагогов формируется комплекс знаний о психологических особенностях сферы педагогической деятельности, субъект познает индивидуальные особенности эмоциональной сферы, уникальной идентичности, в результате чего формируется устойчивая мотивация на формирование навыков саморегуляции.

Второй этап – включение педагогов в разнообразные виды индивидуально-ориентированной практики и использования адекватных способов саморегуляции эмоциональных состояний в условиях педагогической деятельности. В результате освоения второго этапа педагоги вооружаются оптимальным набором саморегуляции психоэмоциональных состояний.

Третий этап – модификация способов саморегуляции в соответствии с индивидуальными особенностями. В результате будущий учитель выстраивает наиболее оптимальную для него модель индивидуально-личностного и профессионального становления, и реализует ее на практике в течение всего периода профессиональной активности и саморазвития.

Список используемых источников

1. Молокоедов, А. В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / А. В. Молокоедов, С. В. Удовик, И. М. Слободчиков. – М. : ЛевЪ, 2018. – 252 с.
2. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О. И. Бабич. – Волгоград : Учитель, 2021. – 122 с.
3. Пономарева, О. П. Научное обоснование системы профилактики профессионального выгорания у работников образовательных организаций / Оксана Петровна Пономарева : дисс. ...канд. мед. наук: 14.02.04. – М., 2019. – 217 с.
4. Брешковская, К. Ю., Бобровникова, Н. С. Особенности профилактики профессионального выгорания у педагогических работников / К. Ю. Брешковская, Н. С. Бобровникова// Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – №5. – С.1-9.
5. Семиздралова, О. А. Профилактика эмоционального выгорания на ранних этапах профессионализации учителя / Ольга Анатольевна Семиздралова: автореф. дисс. ...канд. психол. наук : 19.00.07. – М., 2006. – 20 с.
6. Пашина, А. Х., Рязанова, Е. П. Особенности эмоциональной сферы воспитанников и сотрудников детского дома / А. Х. Пашина, Е. П. Рязанова// Психологический журнал. – 1993. – №1. – С.44-52.

7. Янданова, Т. И. Психологический анализ самооценки учителя-дефектолога / Т. И. Янданова// Дефектология. – 2001. – №2. – С.37.

А.В. Брагина

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК

Аннотация: В статье рассматривается понятие «эмоциональное выгорание», его основные признаки, структура. Факторы, оказывающие влияние на формирование профессионального выгорания у педагогических работников.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, стресс, эмоции, профессиональная деятельность, педагогическая деятельность, педагогический работник.

По общему мнению отечественных психологов один из видов профессиональной деятельности приводящий к профессиональной деформации – это педагогическая деятельность. Сложившийся комплекс проблем связанных с падением престижа педагогической профессии, включая экономические и социально-психологические, делают труд педагогов в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряженным.

Помимо сложившихся внешних проблем необходимо учитывать еще и сложную и многогранную специфику работы в сфере образования, ведь данная профессиональная область направлена на достижение конкретных целей и задач, решение различных вопросов, связанных с процессом обучения и воспитания, формирования и развития личности обучающегося. При осуществлении трудовой деятельности педагогическим работникам необходимо не только обладать знаниями в области преподаваемого предмета, использовать в работе современные образовательные технологии, ориентироваться в цифровых образовательных ресурсах, но и осознавать свою личную ответственность за образовательный и воспитательный процессы, формирование и развитие квалифицированных специалистов, будущее нашей страны в целом. К тому же профессия педагога предполагает высокий уровень коммуникативной компетентности – умение корректно, гра-

можно выстраивать процессы коммуникации с различными людьми включая коллег, обучающихся и родителей.

Все эти факторы и осознание ответственности оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него резко возрастает количество аффективных расстройств, появляются состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов. Эти симптомы отрицательно сказываются на всей профессиональной деятельности, ухудшаются результаты работы, снижается уровень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Таким образом, происходит изменение в мотивационной сфере педагога и развивается синдром эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – результат, когда требования (внутренние или внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними или внешними) и у человека нарушается состояние равновесия. Данный термин не строго научный. Это явление довольно упрощённо освещается как в отечественной, так и зарубежной литературе. Но если изучать данный вопрос более серьезно, то станет ясно, что за ним стоят серьезные психологические и психофизиологические реакции, имеющие свои причины, особенности и формы проявления. По мнению В.В. Бойко, «эмоциональное выгорание» – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». [1]

Бойко В.В. выделяет три стадии, формирования, проявления и эмоционального выгорания:

Фаза «напряжения»: нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов;

Фаза «резистенции»: вычленение этой фазы в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Происходит формирование защиты с участием эмоционального выгорания;

Фаза «истощения»: Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности. [1]

Важно указать, что условия труда, такие как ненормированный рабочий день, отсутствие хорошо оборудованного рабочего места и чётко обозначенного перерыва на обед часто являются причиной синдрома хронической усталости, который является предвестником эмоционального выгорания [2]. Признаки эмоционального выгорания:

Физические: усталость, постоянное ощущение, что болен, частые походы по врачам, но без каких-либо диагнозов, и причины плохого самочувствия не находят. К жалобам относятся бессонница, физическое утомление, слабость, тошнота, головокружение, головные боли, одышка, повышенное давление.

Эмоциональные: либо отсутствие эмоциональных проявлений, чувство одиночества, либо яркие эмоциональные проявления (истерики, агрессия, "душевные страдания", повышенная тревожность даже по незначительным поводам). Проявления зависят от типа темперамента человека — интроверт, скорее всего, уйдёт в себя, замкнётся. Если клиент ярко выраженный экстраверт, то проявление эмоций будет ярким, даже чрезмерными. Существует прямая связь между типами темперамента и степенью эмоционального выгорания. Люди с холерическим и меланхолическим типами темперамента более подвержены данному синдрому, чем сангвиники и флегматики [3].

Поведенческие: поведение человека меняется и это заметно для окружающих. К поведенческим признакам относятся отказ от еды, чрезмерное употребление алкоголя, лекарств, табака, появление усталости в течение рабочего дня (даже в начале работы и при не сильной загруженности).

Интеллектуальные: у специалиста пропадает интерес ко всему новому как в профессии, так и в жизни, к тому, что ранее было важно, к общению, повышению квалификации, карьерному росту, самообучению.

Социальные: педагог может стремиться к снижению уровня социальных контактов, к изоляции от коллектива. Теряется интерес к своему хобби, и его социально значимой составляющей. У человека может возникнуть ощущение, что родные и друзья его не понимают и не поддерживают, и он сводит общение с ними к минимуму. Иногда

длительное эмоциональное напряжение, стресс могут вызывать формирование личностных особенностей, таких как:

- пассивность
- нерешительность
- снижение желания к самостоятельности в принятии решений, и их реализации
- консерватизм
- потеря гибкости в поведении
- закрытость
- частая смена настроения
- раздражительность
- утомляемость
- сверхконтроль и тревожная мнительность

Таким образом, синдром эмоционального выгорания затрагивает все сферы жизни человека и проявляется сочетанием различных симптомов в соматической, психической и социальной областях [1].

Список используемых источников

1. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. — СПб.: Питер, 1999. — 382 с.
2. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. — М.: Наука, 2002. — С. 39.
3. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. — М.: Прогресс, 1982. — 281 с.
4. Маркова А. К. Психология труда учителя [Текст] / А. К. Маркова. Книга для учителя. — Москва: Просвещение, 1993 — 192 с.

Т.Н. Каблова, С.Ф.Ремез

ОБЩИЕ ПОДХОДЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Начнем с того, что стресс — это вовсе не плохо. Это то, что сопровождает человека и другие живые существа всю жизнь и помогает им эту самую жизнь прожить. Не будем углубляться в теорию, скажем только, что в момент стрессовой ситуации (другими словами — опасности) происходит выброс в кровь целого комплекта веществ,

которые готовят организм к двум вариантам поведения: драться или бежать. В результате повышается частота дыхательных движений и сердцебиения, артериальное давление, приходят в тонус мышцы, а мозг, наоборот, отключается от всего лишнего, фокусируясь только на самом важном. И вот тут-то таится большая засада для современного человека.

Организм готов драться или бежать, но человек этого в действительности не делает. Если бы сделал, все выброшенные в кровь вещества утилизировались бы во время движения, все жизненные показатели постепенно пришли бы в норму, и практически никаких последствий стресса человек бы не испытывал. Пережил и пережил.

Ну, право слово, не нервничают же в дикой природе животные, которые столкнулись с противником, напугались, получили стресс и либо победили противника, либо благополучно унесли ноги. А человек нервничает. Потому что вещества, которые попали в кровь, без физической активности, никуда не деваются и начинают разрушать организм изнутри. Так человек получает кучу заболеваний и ухудшение качества жизни.

Причины стресса в учебном заведении.

Воздействие стресса на учащегося начинается с самого начала учебного пути, и преследует его в той или иной степени постоянно. У учащихся подверженных негативному влиянию стресса возникают проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний, что препятствует нормальному усвоению знаний. Проблемы с успеваемостью в свою очередь создают дополнительные проблемы с товарищами, учителями, родителями. Стресс усугубляется. Поэтому для учителя важно с помощью психолога определить стрессоустойчивость каждого учащегося. Граница стрессоустойчивости очень индивидуальна. То, что по силам одному, может вызвать апатию, депрессию, нежелание учиться у другого. Что надолго отобьет интерес к предмету. По этой причине задания должны быть посильны для каждого; создавать напряжение, но не перегрузку для ученика. Решению этой проблемы поможет технология дифференцированного обучения.

Возникновение стресса часто происходит из-за большого потока новой информации. Задача учителя не нагрузить новой информацией, а научить её добывать, отличать главное от второстепенного. Учитель должен сформировать алгоритмы действий; показать логическую структуру изучаемого материала; научить ориентироваться в

потоке информации. Этому способствует технология проектного обучения. Метод проектов позволяет ученику под руководством учителя решить все перечисленные проблемы.

Следует отметить и экзаменационный стресс или стресс проверочных работ (из можно рассматривать как мини экзамен). Экзаменационный стресс не всегда вреден. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Поэтому речь идет об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса, т. е. снижении его у свертревожных учеников с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами — при помощи фармакологических препаратов, методами психической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи и т. д. В этом случае перед школьным психологом встает проблема прогноза стрессовых реакций того или иного ученика на процедуру экзамена. Ее решение невозможно без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

Нужно также отметить, что одним из основополагающих и обязательных условий для повышения стрессоустойчивости является **личностноориентированные подходы** к каждому ученику:

- нужно работать уверенностью в себе, включающая веру в собственные силы;
- развивать коммуникабельность - это качество способствует установлению позитивных, доверительных отношений со сверстниками и взрослыми;
- внушать оптимизм, благодаря которому стрессовая ситуация воспринимается человеком как имеющая в конечном итоге позитивное решение, что не позволяет человеку " опустить руки";
- способствовать умению работать в некомфортных психологических условиях также играет немаловажную роль, так как часто под воздействием стресса понижается общая работоспособность, пропадает интерес к тому, что делаешь.
- учить строить взаимоотношения со старшими : для обучающихся необходимо, чтобы рядом был человек, которому он мог бы

довериться, рассказать о своих трудностях, попросить совета. Также для студента важно найти общий язык с педагогом. В противном случае между учителем и учеником могут возникнуть разногласия, конфликты;

- учить строить взаимоотношения со сверстниками: студенты не всегда и не все решаются рассказать взрослому человеку, а часто для решения проблемы достаточно просто с кем-то поделиться, поэтому большое значение имеет окружение студента, его друзья, одноклассники. Нередко подростки стремятся быть понятыми своими сверстниками. Не следует забывать, что ведущей деятельностью в подростковом возрасте является именно общение, поэтому проблемы в этой области могут также привести к появлению стрессовых ситуаций;

- воспитывать чувство собственного достоинства, которое помогает человеку преодолеть трудности и справиться с непростой ситуацией;

- развивать стремление к самоорганизации и самоконтролю отвечает за способность управлять своими эмоциями, не позволяя подчиниться им, когда это недопустимо и может навредить;

- прививать взаимоуважение между людьми, оно позволяет предотвращать стрессовые ситуации во взаимодействии, помогает людям более конструктивно решать возникающие конфликты.

- научить адекватно реагировать на критику —это позволяет оценивать ситуацию и в соответствии с этим строить свое поведение. Когда человек воспринимает критику только как желание за что-то поругать его, указать ему на ошибки, то любая критика будет отрицательно на него влиять, снижая его уверенность в своих силах и желание продолжать работу. Если же человек относится к критике как к возможности узнать о своих недостатках, с целью дальнейшего их исправления, то это поможет ему правильно отреагировать на критику и откроет перед ним новые возможности;

- научить справляться с волнением и негативными эмоциями — если студент знает, как справиться с волнением, то в сложных ситуациях не позволяет эмоциям завладеть собой, а старается максимально объективно оценить ситуацию и принять правильное решение;

- показать как правильно вести себя в конфликтной ситуации - позволяет найти компромисс, не унижая собственного достоинства.

Технологический компонент готовности тесно переплетается с двумя предыдущими и предполагает владение умениями и навыками, необходимыми для успешного преодоления стресса.

Приемы снятия умственного напряжения учащихся на уроках математики

Далеко не всем учащимся легко дается математика и наибольшую нагрузку обучающийся испытывает на этих уроках. По степени сложности среди предметов математика занимает одно из первых мест, т.к. требует напряженной умственной деятельности учащихся. В то же время надо учитывать уровень усталости студентов, стараться не причинить вред здоровью. Отрицательные последствия обучения вообще, и математике в частности, это:

- физическое утомление, вызванное мышечной статичностью в процессе обучения;
- отрицательное эмоциональное состояние, вызванное негативным или нейтральным отношением к обучению в целом и к однообразной учебной работе по математике;
- повышенная тревожность и незащищённость из-за непонимания изучаемого, из-за невозможности предвидеть, какого вида и содержания предстоит работа, а значит, и невозможность подготовиться к этой работе.

Поэтому мы считаем необходимым проводить работу по профилактике стрессов:

- хорошие результаты дает работа как на местах, так и у доски, где ведомый, более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища;
- антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ;
- при оценке выполненной работы необходимо учитывать не только полученный результат, но и степень усердия ученика.

С учетом того, что отдых – это смена видов деятельности, мы планируем урок так, чтобы не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке. Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого на уроках работаю на развитие и зрительной памяти, используя различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

Чтобы обучающиеся учились с интересом, испытывали и осознавали притягательные стороны математики, её возможности в со-

вершенствовании умственных способностей, в преодолении трудностей, мы применяем на уроках математики дидактические игры, игровые моменты, занимательные задания. Дидактические игры по математике помогают развивать познавательную активность учащихся, интерес к математике, вносят разнообразие и эмоциональную окраску в учебную работу на уроке. Они также снимают утомление учащихся, которое может возникнуть при насыщенности уроков математики по новой программе. Кроме того, игры развивают внимание, сообразительность, чувство соревнования, коллективизма и взаимопомощи.

На сегодняшний день существует достаточно большое количество педагогических технологий обучения, и на наш взгляд, выбор той или иной технологии зависит от многих факторов: контингента учащихся, их возраста, уровня подготовленности, темы занятия и т.д. И самым оптимальным вариантом является использование смеси этих технологий. Так учебный процесс в большинстве своем представляет классно-урочную систему. Исходя из всего вышесказанного, хотим сказать, что традиционные и инновационные методы обучения должны быть в постоянной взаимосвязи и дополнять друг друга.

А.В. Кулябкина

РОЛЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение». Еще А.Шепенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля». Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии.

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. Период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в школе, оказался одним из периодов, в течении которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков, притом, что именно эти годы проходят под постоянным, почти ежедневным контролем со стороны специалистов-педагогов.

За последние 10 лет большой опыт оздоровительной работы накоплен и в «школах содействия здоровью». Примером являются опубликованные материалы педагогов г. Вологды, где несколько школ в рамках проекта Европейской сети школ укрепления здоровья получили заслуживающие внимания результаты.

Авторами (С.А. Сенников, Л. Костович) подчеркиваются отличие их работы от традиционного подхода к гигиеническому обучению и воспитанию, которые состоят, в частности, в охвате более широкого круга вопросов, включая аспекты взаимоотношений школы и общества, учете как можно большего числа факторов, оказывающих влияние на здоровье. Обращается внимание на то, что важен не только результат, но и процесс его достижения, «условия школьной среды», «образ жизни» в школе, в том числе:

- укрепление здоровья школьников с учетом всех аспектов повседневной жизни;
- улучшение санитарно-гигиенических условий школы, материально-технической и учебной базы, социально-психологического климата в коллективе;
- налаживание эффективного межведомственного сотрудничества, повышение взаимодействия школы с представителями других ведомств и секторов (здравоохранение, спорт, культура и т.д.), с общественными организациями, с представителями средств массовой информации – со всеми, кто, так или иначе, работает в области охраны и укрепления здоровья;
- распространение идей проекта среди всех участников образовательного процесса — от руководства школы до каждого ученика. Необходима организационная поддержка на разных уровнях управления: региональном, муниципальном, образовательного учреждения — для согласования и проведения ряда методических преобразований (внесения соответствующих изменений в учебные планы и программы, организации целенаправленной внеклассной работы, введения личностно-ориентированного подхода в преподавание учебных предметов и дисциплин, вовлечения родителей в школьную жизнь).

Среди проведенных преобразований можно отметить следующие:

1. Внесение новых элементов в структуру образовательного процесса:

- введение в пилотных школах за счет «вариативной» части ба-

зисного учебного плана новых предметов («Расти здоровым» (1-4 классы), «Твое здоровье» (5-8 классы), «Педагогика здоровья» (9 класс), «Здоровая семья» (10-11 классы);

- коррективная существующих учебных программ и апробация междисциплинарных курсов; введение факультативных занятий по развитию личности учащихся (воспитание чувства уверенности в себе и самоуважения).

2. Изменение условий школьной среды, режима работы школы:

- изменен режим работы одной из школ без увеличения общей продолжительности каникул и учебного года. Каждые 6-7 учебных недель заканчиваются каникулами;

- во всех школах введена физзарядка перед началом уроков, по ходу занятий используются методики снятия статического напряжения, увеличено количество часов физкультурой до 3 часов в неделю.

3. Повышение заинтересованности и степени удовлетворенности школой у участников образовательного процесса (проведение систематических занятий по темам: «Как избежать стресса», «Социальная компетентность и повышение коммуникабельности», «Управление конфликтными ситуациями и др.).

4. Повышение у школьников самооценки, самоуважения и уверенности в «управлении» своей жизнью.

5. Налаживание сотрудничества между школой, родителями и общественностью.

6. Создание условий для реализации проекта (определение статуса пилотных школ как городских экспериментальных площадок, введение соответствующих штатных единиц (психологов, социальных педагогов, научных консультантов).

7. Улучшение материально-технической и учебной базы школ.

8. Расширение межведомственного сотрудничества:

- организация на муниципальном уровне работы постоянной междисциплинарной группы по вопросам улучшения качества питания школьников и для подготовки предложений для главы города по охране и укреплению здоровья школьников;

- проведение обучающих мероприятий с учениками, педагогами, родителями силами специалистов психотерапевтического центра, центра планирования семьи, центра профилактики СПИДа и заболеваний, передающихся половым путем, центра медицинской

профилактики;

- обследование работников школы в связи с факторами риска (избыточная масса тела, низкая физическая активность, наличие вредных привычек, стресса) специалистами кабинетов профилактики поликлиник;

- проведение обучающих семинаров с неформальными лидерами в школах по 40-часовой программе с участием квалифицированных специалистов областных медицинских учреждений и первичного медицинского звена здравоохранения;

- взаимодействие со средствами массовой информации.

Знакомясь с различными материалами по «школам содействия здоровью», можно констатировать, с одной стороны, деятельную активность участников выполнения таких проектов, получение интересных и заслуживающих популяризации практических результатов, а с другой – «пробуксовывание» в развитии этого направления, обусловленное высоким уровнем бюрократизации, использованием в основном медико-гигиенического подхода и необходимостью придерживаться рамок требований, заданных западными спонсорами («кто платит – тот и заказывает музыку!»). Все это ограничивает пока пополнение арсенала здоровьесберегающих технологий из этого перспективного источника.

Немаловажно, что более чем наполовину здоровье учащихся зависит от учителей-предметников, классных руководителей, воспитателей, медицинских работников, валеологов, с их воздействием на учеников и это связано с вопросами психологизации образовательного процесса, участия школьных психологов в здоровьесберегающей деятельности школы, ведь психология здоровья – область творческого роста и для психолога, и для педагога.

«Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Педагог может сделать для здоровья школьников больше, чем врач. Но учителя не надо заставлять выполнять часть обязанностей врача или медсестры! Его надо обучить психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих учеников и на своих уроках, и в общей программе работы школы, на деле решающей приоритетную задачу охраны здоровья всех, находящихся под её крышей.

Тщательное изучение учащихся и ученического коллектива позволяет проследить весь ход развития личности в процессе воспитания и обучения, планировать и целесообразно направлять индивидуаль-

ную работу с детьми. Изучение, знание и правильное использование факторов и закономерностей, формирующих личность ученика, позволяет добиться управляемости этим процессом, прогнозировать и корректировать развитие личности. Классный руководитель, основываясь на принципах гуманистической психологии, может оказывать помощь ученикам в их учебной деятельности и в общении. Конечно необходимо обеспечивать психическую безопасность и комфорт детей, поэтому такая работа должна осуществляться под контролем психолога. Исследовательская деятельность способствует и развитию самого учителя, совершенствованию его отношений с учениками, родителями, окружающими. Считаю необходимым внедрения опыта коллег и в МКОУ «СШ №3 г.о.г. Михайловка Волгоградской области».

Список используемых источников

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2022.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).
2. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы// Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
3. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
4. Чубаренко В.В.Здоровье и здоровый образ жизни. Волгоград, 2015.

А.А. Маар

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В ОБРАЗОВАНИИ

В настоящее время важность работы по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса не вызывает сомнений. В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки. Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идёт в основном об обстановке

на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию.

Синдром **выгорания** был впервые описан в 1974 году американским психологом Фрейденбергером для описания разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

В настоящее время термин **«профессиональное выгорание»** принято употреблять в связи с **профессиями**, связанными с предметной областью **«человек-человек»**. То есть те, кому приходится взаимодействовать с большим количеством людей.

В различных работах авторы выделяют главные показатели, определяющие синдром эмоционального выгорания:

-выгорание - это многоаспектное явление, которое видится специалистами, как процесс, происходящий в течение определенного периода времени;

-синдром имеет значимые черты, такие как отрицательные эмоции, внутренние переживания, нехарактерное для личности поведение, мысли, ухудшение физического состояния, минимизация контактов с окружающими, обесценивание собственного труда. Называя это профессиональным языком, мы имеем дело с эмоциональным истощением, деперсонализацией, редукцией профессиональных достижений. Эти характеристики сменяют друг друга в процессе возникновения выгорания;

-выгорание имеет защитные функции: снижение эмоционального реагирования, экономия жизненных ресурсов; изменение, со временем, жизненных установок и взглядов на жизнь; мотивирование к изменениям.

-выгорание - это сложное явление, обусловленное сочетанием личностных и ситуационных факторов, связанных как с межличностными, так и профессиональными рабочими ситуациями;

-выгорание затрагивает все подструктуры личности и оказывает негативное влияние на личную и профессиональную жизнь;

-синдром эмоционального выгорания проявляется и формируется только у психически здоровых людей.

Резюмируя, мы можем дать такое определение синдрому эмоционального выгорания. Выгорание многомерное явление, которое интегрировано в систему «работник - учреждение» и выполняет защитную функцию.

В современных условиях деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, необходимость быть все время в «форме». Современным обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Педагог также в своей деятельности должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание, оставаться для учеников, воспитанников примером в личностном плане, отвечать за сохранение физического и психического здоровья своих воспитанников. Поэтому многие стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа педагог должен иметь внутренние ресурсы. Плата за ответственность высока - нервное перенапряжение и эмоциональное истощение профессионала.

Анализируя причины, влияющие на возникновение и развитие эмоционального выгорания у педагогов, выделяют следующие группы факторов:

-индивидуально-психологические особенности личности, такие как эмпатичность, увлеченность, эмоциональность, ответственность и другие;

-ролевые - статус, отсутствие социальной поддержки;

-организационные - формальная кадровая политика, характер отношений с администрацией;

-экзистенциальные - отсутствие ощущения собственной ценности и соответственно невозможность признать ценность других людей, переживание социальной несправедливости;

-мотивационные - отсутствие возможности реализации в карьере, низкий уровень оплаты труда, неоправданные ожидания от выбранной профессии.

Добавочными факторами, которые способствуют эмоциональному выгоранию, являются: обилие показательных мероприятий, безответственность, лень и низкая культура обучающихся, отсутствие

материально-технического обеспечения, систематическая резкая смена деятельности (необходимость заменять отсутствующих коллег и неожиданные задания руководства), конфликты педагогов с родителями и обучающихся друг с другом.

Профилактика «синдрома профессионального выгорания»:

1. Важна общая дружеская атмосфера поддержки и взаимопонимания в коллективе

2. Необходимо постоянно делиться своим опытом и проблемами с профессиональным сообществом

3. **Профессиональное** развитие и самосовершенствование. Развитие **профессиональных качеств**, постоянная рефлексия своего опыта переживаний, связанных с общением с людьми. Новые знания избавят от эмоционального и интеллектуального застоя.

4. Тайм-ауты. Для того, чтобы отвлечься от работы хороши любые методы: поездка за город на выходные, короткий отпуск, прогулка пешком до ближайшего кафе внесёт необходимое разнообразие в рабочие будни.

5. Спорт, фитнес. Любые активные физические упражнения и занятия.

6. 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.

7. Хобби. Нельзя жить только обязанностями. Должно быть что-то для души, занятие, помогающее отвлечься от повседневности. Чем больше у вас таких занятий – тем лучше.

8. Баня. Особенно русская парилка с веником. Она помогает вывести лишний адреналин, расслабиться и успокоиться.

9. Психотехнические упражнения не требуются большого количества времени и специальных помещений. В любой **профессии**, изобилующей стрессогенными ситуациями, 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. Для усиления эффекта упражнений-релаксаций можно рекомендовать использование цвета:

- если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии — смело используйте красный цвет;

- если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспособливаться к внешним обстоятельствам — работайте с оранжевым цветом;

- желтый цвет поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;

- при равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет зеленый цвет;

- голубой цвет следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;

- если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте синий цвет;

- фиолетовый цвет оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.

10. Большое значение для противостояния **выгоранию и сохранения профессионального здоровья педагогов** имеют модели преодолевающего поведения.

Для того, чтобы избежать эмоционального выгорания, важно находить баланс между работой и личной жизнью, уделять время хобби, отдыху, а также обращаться за помощью к коллегам, специалистам. Также важно научиться управлять своими эмоциями и строить здоровые отношения с окружающими людьми.

А.В. Плешакова

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это состояние, возникающее в результате длительного стресса на рабочем месте, который не был во время обнаружен и устранен.

Симптомы возникновения СЭВ многие разбивают на 3 категории: психологическая, физиологическая и поведенческая.

Чаще всего данный синдром возникает у помогающих профессий, которые работают в среде человек-человек, такие как учителя, преподаватели, медицинские работники и т.д.

В состав данного синдрома входит большое количество симптомов, согласно Т.Коксу, А.Гриффитцу – их число может достигать до 150.

Наиболее часто встречаются: скачки настроения, тенденция к отстранению от проблем пациента и контакте с ним, слезливость, чувство отсутствия выхода и безнадежности, нарастающий дефицит эмоционального ресурса.

К этому перечню добавляется свойственная для продолжительного воздействия стрессогенов соматическая составляющая, а именно – жалобы на проблемы со сном, беспокойство и тревожность, головные боли, расстройство ЖКТ, головокружение, слабость, тошноту. Дополнительно в перечисленному примыкают мотивационные изменения типичного поведения, они могут выражаться в повышении интереса и стремления в выполняемой работе или, наоборот, появление и постепенное увеличение чувства разочарованности в деятельности, которую выполняет специалист вплоть до ухода с занимаемой должности.

Способы профилактики и устранения СЭВ:

1. Внимательно и осторожно относиться к себе и своему здоровью
2. Развивать способность к осознанному подходу к выбору обязательств
3. Научиться оценивать себя и свои способности
4. Брать на себя личную ответственность за выполняемую работу, за свои действия, потому что пассивность формирует у человека позицию жертвы и провоцирует развитие СЭВ
5. Необходимо разнообразить выполняемую работу, вводить какие то новшества
6. Отдых, неотъемлемая часть выпуска пара и негативных эмоций
7. Правильно выстроенный режим дня, сон, питание.

Таким образом, в области работы с профессиональными сотрудниками в сфере человек-человек существует необходимость в разработке и проведении мероприятий, подразумевающих как коррекционную, так и профилактическую работу, которая будет способствовать предупреждению развития СЭВ и выявлению его на ранних ста-

дях. Ведь сохранить эффективность в деятельности можно только с помощью заботы о своей профессиональной и личной жизни.

Е.Ф. Сафронова

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК»

Как известно, синдром эмоционального профессионального выгорания – это эмоционально – волевая деформация специалиста, вызванная особенностями работы. Проблема выгорания является особенно актуальна для педагогов, медиков, социальных работников, потому что их деятельность связана с коммуникацией.

Профессиональное выгорание непременно сопровождается стрессом.

Все знают, что неудовлетворённость своей работой приводит к стрессу, неудовлетворённость оплатой труда, продолжительность трудовой деятельности без достаточного отдыха и т.д. тоже приводит к стрессовой ситуации.

От профессионального выгорания никто не застрахован. Но если мы будем соблюдать определённые рекомендации, возможно, нам удастся этого избежать.

В первую очередь мы должны заботиться о себе, если мы будем всё брать на себя, то это обязательно негативно скажется на нашей жизни. Также мы должны соблюдать режим питания, не забывая о еде ради работы. Если у нас есть любимое занятие, то это тоже послужит препятствием к профессиональному выгоранию.

Когда мы умеем планировать свой день, не стараясь сделать максимальное количество дел, это большой плюс, потому что, столкнувшись из – за такого поведения с профессиональным выгоранием, будем работать не лучше, чем наши коллеги, а гораздо хуже.

Очень хорошо, если мы увлекаемся музыкой, ведь она положительно влияет на нервную систему. Слушая альбомы любимой группы по дороге на работу, занимаясь уборкой, мы можем избежать профессионального выгорания.

Современный темп жизни, информационная насыщенность, стремление к успеху не может обойтись без психоэмоциональных и физических перегрузок. Если они кратковременны или имеют невы-

сокую интенсивность, организм способен справиться с ними и восстановиться без последствий.

В противном случае можно говорить о том, что профессиональное выгорание может стать серьёзной проблемой, как для самого человека, так и для его близких и коллег.

Н.В. Сигаева

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И МЕТОДЫ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Всем известно, что стресс сильно влияет на наше психическое и физическое здоровье. И взрослые, и подростки подвержены стрессу, но лица подросткового возраста и молодёжь больше всего подвергаются стрессу.

Когда подростки начинают вступать во взрослую жизнь, у них появляется большое количество обязанностей, меняется окружение, они должны самостоятельно решать какие – то задачи. У них начинается «Бешеный» ритм жизни, который может привести к стрессу. Это подрывает здоровье подростков и молодежи, так как ухудшается иммунитет, это, как известно, приводит к различным заболеваниям.

Для того, чтобы этого не было, нужно сформировать у человека с раннего детства своего рода психологический иммунитет. Выработать механизм защиты можно, в этом подросткам должны помочь и педагоги, и родители.

Подросток должен перестать переживать по поводу того, что его вообще не касается. Он должен поверить в свою силу и жить согласно формуле «У меня всё получится». Также подростки должны научиться выбирать людей, с которыми им интересно, полезно и приятно общаться.

Если они будут жить в постоянном эмоциональном напряжении, то это просто будет отнимать жизненную энергию, что непременно приведёт к стрессу. Нужно также научиться следить за своим здоровьем, заботиться о себе, потому что боль затрудняет концентрацию внимания.

Хорошо бы научиться побольше красивого, чудесного и замечательного. То есть почаще любоваться, восхищаться, наслаждаться чем – то очень достойным, говорить об этом.

Очень рекомендуется выполнять дыхательные упражнения. Это тоже помогает снять стресс.

Итак, стрессоустойчивость – это важное качество, оно поможет пережить подростку непростой период физического и психологического созревания.

Благодаря устойчивости к стрессу старшеклассник сможет практически безболезненно выходить из различных ситуаций и сохранять позитивный настрой.

Стрессоустойчивость является ключом к контролю над эмоциями и защитой от различных заболеваний.

Н.В. Созуранова

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И МЕТОДЫ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ В СРЕДЕ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Подростковый возраст представляет собой один из сложных периодов онтогенеза. Его основные характеристики связаны с бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Претендуя на взрослую самостоятельную жизнь, подросток часто сталкивается с барьерами социального, экономического и культурного уровня, что может стать причиной определенных психических нарушений, в том числе и в эмоциональной сфере. Наибольшее беспокойство у родителей и педагогов вызывает развитие такой черты, как тревожность.

Актуальность изучения способов коррекции тревожности и повышение стрессоустойчивости в подростковый период обуславливается сложностью социальной ситуации развития этого возрастного периода. Недовлетворенность подростка своим социальным статусом ведет к усугублению испытываемых в этом возрасте трудностей. Чаще всего личность испытывает отрицательные эмоциональные переживания, частота и устойчивость которых могут привести к отклонениям в развитии эмоциональной сферы. Поэтому своевременная коррекция эмоционального неблагополучия становится одной из важнейших задач педагога.

В работе по развитию эмоциональной сферы подростка можно выделить два направления: профилактика эмоциональных нарушений и овладение эмоциональным состоянием и устранение эмоционального нарушения как устойчивого личностного образования. Профилактика

заключается в исключении возможностей появления психотравмирующих ситуаций в школе, СУЗах и дома. Но избежать их полностью почти невозможно, поэтому основной упор в профилактике эмоциональных деприваций необходимо делать на воспитании таких черт личности, которые обеспечат психологическую защиту в психотравмирующих ситуациях (Прихожан А.М., 2000).

Говоря о втором направлении работы, следует отметить психокоррекцию. Под психологической коррекцией нужно понимать специальным образом организованное воздействие в отношении подростков, имеющих склонность к эмоциональным нарушениям, направленное на устранение причин их появления (Осипова А.А., 2002).

Зарубежная психология, имея на сегодняшний день устоявшиеся направления практической психологической деятельности, рассматривает коррекцию эмоциональной сферы подростков в рамках игровой терапии (Х.Джиннот), терапии отреагирования отношений (Г.Лэндрет), когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии и т.д.

В отечественной психологии приоритет перед другими формами и видами психокоррекции имеет игровая терапия, предполагающая использование специально разработанных игр и упражнений, которые содержат в себе образец выполнения (М.А.,Панфилова, О.А.Карабанова, и др). Несколько отличается сказкотерапевтический подход Т.Д.Зинкевич, Евстигнеевой, песочная терапия Т.М.Грабенко, игровая коррекция аффективного состояния Е.Е.Кравцовой. В основе этих методов лежит принцип использования игровой деятельности. Отечественная практика психологической помощи подростка предлагает релаксационные способы снятия тревожности и формирования стрессоустойчивости в сложных эмоциональных ситуациях (Л.М.Крыжановская), психогимнастику (М.И.Чистякова).

Большую популярность у педагогов-практиков получили методы креативной терапии, которые можно проследить в работах Л.Д.Лебедевой (коррекция с использованием изобразительного искусства и куклотерапии), Н.Я.Медведевой, Т.Л.Шишовой (куклотерапия), М.Е.Бурно (терапия творческим самовыражением). Художественное самовыражение детей и подростков направлено на укрепление психического здоровья и рассматривается как психокоррекционный фактор, основной целью которого является формирование способности к конструктивным действиям в условиях стресса. Если смотреть шире – креативная терапия относится к терапии искусством – литературой, скульптурой, живописью, графикой, театром и другими разновидностями

деятельности. Педагогами отмечено, что именно в процессе творчества можно ненавязчиво скорректировать эмоциональные нарушения без ущерба психическому здоровью подростка.

В профилактике эмоциональных нарушений и формировании стрессоустойчивости у подростков можно выделить три фактора:

1. Характер соучастия взрослого в жизнедеятельности подростка;
2. Характер включенности подростка в совместную деятельность со сверстниками;
3. Степень самостоятельности подростка.

Принципы ведущей деятельности, системности развития и поэтапности деятельности способствуют структурированности психокоррекционной работы педагога. Благодаря этому подросток углубляется в процесс осознания себя, что является основанием для продуктивного общения.

В практике работы педагога СУЗа специально для коррекционной работы сложных эмоциональных состояний предлагаются следующие требования:

- проявление эмоций, рассказ о своих проблемах, толерантность по отношению к другим людям, активность в различных групповых дискуссиях (упражнение «Проективный рисунок», «Проблема», тест Люшера, «Тревожное животное», индивидуальное рисование масок трусости, страха, радости).

- проявление принадлежности к группе: эта позиция заставляет подростка почувствовать, что он не один со своими проблемами. Это снимает напряжение и помогает преодолевать разные трудности. Для этого применяются упражнения: «Твое имя», «Смех», ролевые игры.

- обратная связь выступает как важная образующая собственного «Я», является важным звеном в познании других людей, окружающего мира и самого себя в нем. Она может быть разной- вербальной и невербальной (на уровне мимики), оценочной и не содержать оценки, эмоционально окрашенной или эмоционально нейтральной и т.д. (упражнения «Диалог руками», «Ваше мнение», игра «Оркестр»).

Таким образом, целенаправленное применение творческих видов деятельности способствует коррекции сложных эмоциональных состояний и формированию стрессоустойчивости у подростков в процессе общения в семье и учебы в школе и СУЗе.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ УСПЕШНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Ученик, который учится без желания,
— это птица без крыльев
Муслихаддин Саади*

Успешность обучения на протяжении всей истории развития школы являлась одной из приоритетных проблем педагогической науки в целом и дидактики в частности.

Со времен Я. А. Коменского, который поставил задачу создать педагогику, дающую гарантию успеха, без малейших возможностей провала, продолжается теоретический поиск педагогов в этом направлении.

В теории и практике педагогической науки получила распространение идея о том, что успешность в обучении ученика зависит в первую очередь от того, в каких условиях они функционируют. Именно психолого-педагогические условия составляют среду продуктивной реализации системы и процесса обучения, при котором учебная деятельность школьников будет успешной.

В философской энциклопедии под условием понимается совокупность объектов, необходимых для возникновения, существования или изменения данного объекта. Н.М. Яковлева, определяя понятие педагогические условия применительно школе, указывает, что они представляют собой совокупность мер в учебно-воспитательном процессе, которые должны обеспечить необходимый уровень обучения.

Педагогические условия - совокупность необходимых мер в процессе обучения, реализация которых приводит к достижению тех или иных целей обучения и развития успешности школьников.

Педагогические условия должны содействовать эффективности процесса обучения, с одной стороны, с другой — придавать этому процессу характер успешности.

Комплексом педагогических условий являются следующие:

- Создание ситуаций открытости и успеха с учетом специфики учебной деятельности школьника.

Смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому школьнику ситуацию успеха. Ситуация — это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех — результат подобной ситуации. Ситуация — это то, что способен организовать учитель. Переживание радости, успеха — нечто более субъективное, скрытое в значительной мере от взгляда со стороны. Задача учителя в том и состоит, чтобы дать каждому из своих воспитанников возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя. Ситуация успеха — такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом. Важно подчеркнуть, что в педагогическом смысле — это результат продуманной, подготовленной стратегии, тактики учителя.

Успех — это то эмоциональное состояние, которое закрепляет в учащихся уверенность в своих силах. Однако, как указывают Н. Н. Михайлова, С. М. Юсфин, следует учитывать, что если педагог, решая за ребенка его проблему, таким образом, создает ему ситуацию успеха, то ребенок не только испытывает радость от избавления от проблем, но и усваивает способ избавления — «действовать вместо меня должен кто-то другой». При этом развивается уверенность не в своих силах, а в том, что кто-то другой обязан создать для него ситуацию успеха. Сознание ребенка формируется, во-первых, как амбициозное (т. е. стремящееся найти того, кому предъявить претензию и заставить ее выполнять), во-вторых, как абсолютно зависимое (если нет того, кому можно адресовать претензию, то «никто меня не понимает и не поддерживает»), в-третьих, как эгоистическое («почему я сам кому-то должен помогать и кого-то поддерживать»).

Если урок осознается как ситуация успеха или эпизод проживается в качестве ситуации успеха, то это — залог положительного отношения к учению, школе, науке, труду как таковому, к себе. Успех порождает сильный дополнительный импульс к активной работе, содействует становлению достоинства ученика и достоинства группы. А ситуация успеха, таким образом, становится фактором развития личности школьника. В процессе работы часто необходима педагогическая поддержка, без которой слабые и неуверенные в себе дети не достигают успеха.

- Осознание учителем необходимости создания условий для успешности в обучении школьника.

По наблюдениям ученых (Е. В. Коротаева, А. В. Либин, О. А. Яшнова и др.), учителя по-разному строят свои взаимоотношения с детьми, от которых ожидают большего или меньшего успеха в обучении. В основном типы взаимодействия «учитель — ученик» выделяются на основе таких показателей, как частота поднятия руки во время урока, определение правильности ответа, его похвала или критика. Учеников, поведение которых соответствует высоким ожиданиям, учителя чаще хвалят, реже критикуют за неправильный ответ, гораздо чаще сопровождают неправильные ответы комментариями, давая шанс их исправить, — другими словами, строят взаимоотношения на основе обратной связи. Вполне очевидно, что такой тип взаимодействия формирует стремление к более высоким ожиданиям.

В контексте данного условия к учителю предъявляются следующие требования в области взаимоотношений в интеракции «учитель — ученик»: использование таких действий, как просьба, совет, требование, поощрение, обещание; наличие положительной внутренней, личностной, эмоционально окрашенной, мотивированной позиции по отношению к детям; осознание значения переживаний успеха ребенком, умение увидеть в ученике потенциальные возможности его общего развития; «проживание» каждого урока, создавая необходимый психологический и педагогический комфорт не только для своих учеников, но и для себя.

Исходя из этого, главным ориентиром в данном условии является направленность на установку позитивных отношений с учителем, которая сводится к тому, чтобы продемонстрировать детям принятие, внимание, одобрение, теплые чувства, и как результат в данном случае создаются условия для успешности в обучении младших школьников, способных при оказании педагогической поддержки самостоятельно овладевать знаниями, уметь преодолевать неудачи и срывы на этом пути.

- Создание интеллектуального фона, способствующего активизации познавательной деятельности и успешности усвоения знаний школьников.

У ребенка с установкой на учебную деятельность формируется внутренняя позиция учащегося, он осознает важность и значимость учебного труда, отказываясь от игры, развлечений на время занятия, понимает социальную ценность выполняемой им роли ученика.

Психические процессы и эмоциональные состояния ребенка находятся в состоянии активности, что позволяет ему успешно осваи-

вать учебный материал, проявляя субъектную позицию. На начальной ступени обучения важны не столько те конкретные знания и навыки, которые приобретает школьник, сколько развитие тех возможностей, задатков, функций, на основе которых происходит успешное усвоение этих знаний и без участия которых процесс обучения не состоится.

Интеллектуальный фон предполагает работу детей на допустимо высоком уровне трудности, заинтересованность всех субъектов учебного процесса в достижении положительного результата, поддержание творческой атмосферы, когда интеллектуальный порыв одного подталкивает к активности всех участников процесса. Образовательный процесс следует так выстраивать, чтобы каждый его участник был внутренне свободен. Ученик, обладающий знаниями, умениями и навыками, внутренне свободен, он может ими оперировать в учебно-интеллектуальной деятельности. Обучающиеся, умеющие пользоваться своей внутренней свободой, воспринимающие образовательную деятельность абсолютно серьезно, учатся самореализовываться: определяют уровень своего знания и незнания, учатся принимать решения, и тем самым им обеспечивается успешность в обучении.

Таким образом, именно психолого-педагогические условия составляют среду продуктивной реализации системы и процесса обучения, при котором учебная деятельность школьников будет успешной. А успешность в обучении школьника в свою очередь, предусматривает достижения школьника в учебной деятельности, которые сопровождаются интересом к учению, способствуют проявлению творчества в усвоении знаний, умений и навыков, адекватной самооценке и оценке результатов своей деятельности, создает предпосылки для дальнейшего развития личности и определения своего места в окружающем социуме.

**РЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Раздел 4.

**ДУХОВНОСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ
КАК ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Д.А. Бойко, студентка,
Ю.И. Казарова, научный руководитель

ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА В СОЗНАНИИ МОЛОДЕЖИ

*Прошла война, прошла страда,
Но боль взывает к людям:
Давайте, люди, никогда
Об этом не забудем!
А. Твардовский*

Развитие любого современного общества, его благополучие и стабильность в большой степени определяются интеллектуальной мощностью и уровнем духовного наследия. Без определения фундаментальных принципов нашего бытия невозможно сегодня понять прошлое, выявить основные приоритеты общества, установить связь поколений.

Тема Великой Отечественной войны чрезвычайно актуальна в современном обществе, она способствует объединению, сплочению нашего народа. Но в то же время Великая Отечественная война для наших детей – далекая история. Если мы, внуки и правнуки воевавших, не передадим своим детям то, что хранится в нашей памяти как свидетельство того, что пережили наши дедушки и бабушки, связь времен, семейная нить прервется. Необходимо попытаться восстановить эту связь, чтобы и наши дети ощутили: они имеют, пусть и опосредованное, отношение к тем далеким военным событиям. Начинать делать это нужно как можно раньше, пока в малыше еще не иссяк естественный интерес ко всему происходящему в мире.

С каждым годом все меньше становятся очевидцев тех страшных военных лет, поэтому сегодня так важно собрать и сохранить каждое воспоминание, каждый документ того грозного периода. Более семидесяти лет назад наша страна стала свободной от фашистского вторжения. Ветераны Великой Отечественной войны - люди, достойные уважения, внимания, заботы, люди долга и дела. Независимо от национальности, они вместе побеждали врага и вместе трудились в мирное время. Сегодня трудно оспаривать факт, что истоки современного российского патриотизма во многом связаны с духовным

наследием Великой Отечественной войны. Великая Победа нашей страны в самой кровопролитной из войн принесла свободу и независимость народам мира, определила ход современной истории. Великая Отечественная война в общественном сознании многих поколений людей неразрывно связана с исторической памятью нашего народа, она напрямую касается духовных устоев российского общества. Память о ней составляет основу национального духа и гордости за страну, общности и сплоченности.

Великая Отечественная война – важный исторический период нашего государства, который сильно отпечатался в сознании людей. Война – событие которое изменило не только нашу страну, но и весь мир. И мы должны помнить об этом и передавать свои знания следующим поколениям. Девятое мая – великий день, посвящённый памяти и скорби. Но сейчас молодое поколение по-разному относится к Великой Отечественной войне. Одни интересуются этой темой, другие поверхностно изучали ее на уроках истории. А кто-то и вовсе не знает ничего кроме того, что это событие было. Эта проблема становится более актуальной по прошествии времени и из-за того, что почти не осталось свидетелей страшных событий войны. Соответственно может происходить подмена понятий и восприятий у граждан. Поэтому нам необходимо сохранить правдивую историю отечества и передать последующим поколениям.

Сегодня у молодежи много различных интересов, но многие по-прежнему считают историю скучным школьным предметом. Наше поколение не становится от этого хуже и менее образованным, но это наносит определенный ущерб обществу. Некоторые говорят, что это вопрос патриотизма, которого не хватает сейчас подростком, я с этим не согласна. На наш взгляд проблема в образовании и освящении данной темы. И вопрос тут стоит задать не как мы должны учить детей любить родину и ее историю, а кто это должен делать? Ответ прост, любое воспитание и формирование личности начинается с семьи. Именно родители должны заложить в нас понимание о мире.

У нас много примеров опрометчивых поступков и странных инцидентов, которые произошли из-за незнания истории. Например, 23 февраля 2021 года активисты организации «Молодая Гвардия Единой России» возложили цветы к мемориалу, посвященному венгерским солдатам Вермахта. Как сообщили позднее, активисты по незнанию думали, что во второй мировой Венгрия сражалась на стороне СССР,

а не Вермахта – сама акция прошла под лозунгом «Защити память героев».

А если бы с самого детства родители говорили о войне, которая затронула каждую семью и рассказывали истории прадедов, дети правильно ориентировались в происходящем. Тут также следует отметить, что активистам стоило быть более внимательными и перепроверить информацию.

В нашей стране действует закон о реабилитации нацизма, статья 354.1. В 2021 году эту статью решили ужесточить и добавить пункт «о публичном оскорблении ветеранов» за которое грозит лишение свободы до пяти лет или штраф на сумму от двух до пяти миллионов рублей. В 21 веке приходится на законодательном уровне говорить, что нельзя оскорблять ветеранов. Но больше всего нас поразило то, что в 2019 году по этой статье обвинили всего несколько человек для чего тогда ужесточили этот закон? И что вообще считается оскорблением ветеранов? На наш взгляд оскорбление – это то, в каких условиях некоторые из них доживают свои оставшиеся дни. А контрастом идет помпезный парад на девятое мая. Несомненно, праздник девятое мая и сам парад нужен людям для поднятия веры и в знак вечной памяти, но стоит ли тратить на него так много средств. К сожалению, мы стали забывать о истинном предназначении этого дня. Для нового поколения девятое мая – это просто одна из традиций нашей Родины, не все помнят, что это день скорби и памяти о людях, которые отдали жизнь ради будущего.

Проблема такого восприятия молодежью войны заключается в неправильной подаче этой темы. Мы считаем, что нужно привить подросткам любовь к нашей истории. Для этого нам необходимо говорить в первую очередь не про победу, а про войну, большие потери, горе и страдания людей, которые потеряли все. А также не забывать, что нас привело к этой войне и больше не допускать таких ошибок. Подростки сами должны делать вывод по поводу войны, мы обязаны дать им факты, а они понять. Если мы их заставим думать, то они лучше проникнутся к своей истории.

Великая отечественная война – это самая большая трагедия в истории нашей страны. Она унесла огромное количество невинных людей, и мы должны сделать все, чтобы не забыть об этом и впредь не допускать подобного.

Духовное наследие Великой Отечественной войны открывает нам основные жизненные ценности и ориентиры современного человека.

Это - патриотизм, справедливость, благородство, солидарность, верность своей семье, Сегодня необходимо формировать нравственное отношение к историческому героическому прошлому России, культуре ее народов, природе; формировать чувство гражданской ответственности за судьбу страны, народа, готовность защищать интересы государства; развивать чувство уважения к старшему поколению, ее героическому прошлому; шире привлекать к участию в патриотическом воспитании ветеранов Великой Отечественной войны

Список используемых источников

- 1) <https://45.мвд.рф/document/14763153>
- 2) <http://stat.апи-пресс.рф/stats/ug/t/14/s/17>
- 3) <https://sozd.duma.gov.ru/bill/1050812-7>
- 4) <http://duma.gov.ru/news/50992/>
- 5) <http://sachvestnik.ru/molodezh/esse-na-temu-voyny-glazami-sovremennoy-molodezhi-13-05-2017.html>

Е.А. Бородич

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ ПИСАТЕЛЕЙ-ФРОНТОВИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ПОВЕСТИ В. БЫКОВА «СОТНИКОВ»)

*Нравственный человек много делает ради своих друзей и ради отечества, даже если бы ему при этом пришлось потерять жизнь.
Аристотель*

20 век – век глобальных перемен, катастроф, век революций и жесточайших войн. Это переломная эпоха в истории человечества. Люди, попавшие в жернова истории, вынуждены были делать свой нравственный выбор: совершить благородный поступок и погибнуть, отказаться от своих нравственных принципов и сохранить себе жизнь. Что важнее – это каждый решал для себя сам. Порой этот вы-

бор был невыносимо тяжок, раздавливая человека, отступившего от понятий чести, справедливости и добра.

И сегодня, на пороге 21 века мы это ощущаем на себе. Неизменным остается только одно: память. Произведения писателей-фронтовиков заставляют нас задуматься над смыслом жизни, вернуться в то время, посмотреть на него глазами писателей разных течений, сравнить противоречивые точки зрения. Эти произведения - живая память о тех художниках, которые не оставались обыкновенными созерцателями происходившего. «Сколько в человеке памяти, столько в нем и человека», - пишет В. Распутин. И пусть нашей благодарной памятью будет наше равнодушное отношение к их творениям.

И снова перед Россией стоит выбор – выбор настолько сложный и неоднозначный, что заставляет задуматься о смысле бытия мирского и о назначении нашего существования на планете сия. Выбор – есть не что иное как вариант дальнейшего пути развития человеческого.

Выбор с той только разницей отличается от фортуны, что выбор есть преднамеренное, осознанное и продуманное поведение человека, направленное или лучше сказать исходящее от человеческих потребностей и главного чувства самосохранения.

Итак, нравственный выбор состоит в том, что человеку придется решать, не противоречат ли какие-то притягательные для нас ценности каким-то не вполне осознаваемым интересам сохранения и развития собственной личности.

Одна из особенностей всякой нравственной ситуации состоит в том, что она ставит личность перед выбором, который делается добровольно, по собственному волеизъявлению, к тому же и с ориентацией не на прагматические, своекорыстные соображения, а на некоторую «сверхзадачу», практическая осуществимость которой никем заранее не гарантирована.

Итак, нравственный выбор – это мобилизация всех духовных сил человека, его идейных убеждений, ценностных ориентаций в особо трудных, несправедливых или конфликтных ситуациях. (Рахимов) При необходимости выбора в жизненной ситуации ответственность и тяжесть падает на саму личность, совесть подростка.

Мы со студентами сформулировали основные признаки ситуации нравственного выбора:

1. В ситуации нравственного выбора возникает внутреннее ощущение, что следует поступить не так, как мне в данный момент хочется, но вопреки этому.

2. Это вызывает дискомфорт и требует определенных усилий воли. В конечном счете человек поступает по своей воле, то есть так, как он сам хочет. Но *от «я хочу» до «мне хочется» дистанция огромного размера.*

3. Иногда окружение субъекта ждет от него отказа от того, чтобы он поступил как ему хочется. Но если человек совершает поступок только потому, что этого хотят окружающие, то это еще не нравственный выбор, но готовность считаться с окружением, которое может само оказаться аморальным.

4. Нравственный выбор всегда связан с отказом от собственных притязаний ради того, чтобы сохранить нравственное достоинство.

5. Нравственный выбор – это не планирование отдаленного будущего и не теоретическая прикидка того, как следует поступить в некоторых возможных обстоятельствах. И то и другое можно отложить на неопределенный срок. *Нравственный выбор совершается здесь и сейчас* — в обстоятельствах, над которыми мы не властны. Решив, что в теперешних неблагоприятных условиях следует действовать по обстоятельствам, а не по нравственным ориентирам, откладывая нравственный выбор на потом, человек фактически отказывается от нравственного поступка, пытаясь плыть по течению.

Когда в жизни людей врывается война, он всегда приносит горе и несчастье, нарушает привычный уклад жизни. О самой жестокой, чудовищной войне – Великой Отечественной – вспоминают и поныне.

Василий Быков – один из важнейших отечественных писателей, который на протяжении долгих лет творчества остается верен теме войны. Особенностью его произведений является то, что он изображает в своих рассказах войну такой, какой она была – в страданиях и крови...

В повести «Сотников» Василя Быкова, как и во многих других произведениях 20-го века, проблема нравственного выбора является основной.

«Прежде всего, меня интересовали два нравственных момента, – писал Быков, – которые упрощено можно определить так: что такое человек перед сокрушающей силой бесчеловечных обстоятельств? На

что он способен, когда возможности отстоять свою жизнь исчерпаны им до конца и предотвратить смерть невозможно?» [3, 101]

Раскрыть проблему нравственного выбора невозможно без сопоставительной характеристики главных героев повести – Сотникова и Рыбака. На мой взгляд, это четко и системно воспитывает у студентов истинный патриотизм, так как именно примеры героев, их поступки без лишних слов показывают обучающимся, как правильно поступить в той или иной ситуации.

Сотников, который умирает на виселице, навсегда останется в памяти людей, тогда как Рыбак умрет для своих товарищей. Четкий, характерный вывод без недомолвок – характерная черта прозы В. Быкова.

Их отличает сосредоточенный интерес к общечеловеческим проблемам, максимализм в решении непростых нравственных задач, отсутствие неопределенности, нетерпимость ко всякого рода лжи и фальши. В одном из интервью писатель подчеркнет: «Великая Отечественная война советского народа против немецкого фашизма длилась четыре года, но ее духовно-физический «концентрат» составляет целую эпоху в нашей истории. В течение этих четырех лет, так или иначе, нашли многие века нашей истории, все составляющие психологии, морали и нравственности нашего народа».

Основу сюжетов большинства повестей В.Быкова составляют локальные ситуации, от исхода которых зависят жизни героев. Они часто оказываются перед нравственным выбором, в котором проявляется истинная человеческая сущность. В таких ситуациях совершают подвиги люди с кристально чистой совестью. Это солдат Иван Терешка из «Альпийской баллады», Сотников в одноименной повести, боец орудийного расчета Лозняк из «Третьей ракеты», который будет драться с наступающими фашистами, когда погибнут все, кто стоял рядом с ним у орудия. Внутренний монолог Лозняка перед боем передает «внутреннее сражение», чистоту, мучительные сомнения: «Я не герой, не храбрец, я очень обычный и, кажется мне, даже боязливый парень, но неужели я не смогу выдержать до конца? Да еще тут Люся, милая, хорошая Люся. Так тяжело мне погибнуть с нею, но, кажется, еще более невыносимой была бы трусость тут, перед боем».

Проблема нравственного выбора героя на войне характерна для всего творчества В.Быкова. Эта проблема ставится практически во всех его повестях: "Альпийская баллада", "Обелиск", "Сотников" и других. В повести Быкова "Сотников" подчеркнуто, заострена про-

блема подлинного и мнимого героизма, которая составляет суть сюжетной коллизии произведения. Писатель дает художественное исследование моральных основ человеческого поведения в их социальной и идеологической обусловленности. [4, 54]

Василь Быков строит сюжеты только на драматических моментах войны местного, как говорят, значения с участием простых солдат. Шаг за шагом, анализируя мотивы поведения солдат в экстремальных ситуациях, писатель докапывается до глубин психологических состояний и переживаний своих героев.

В каждой новой повести писатель ставит своих героев в еще более сложные ситуации. Объединяет героев лишь то, что их действия нельзя оценивать однозначно. Сюжет повести «Сотников» психологически закручен так, что критики сбились с толку в оценке поведения героев Быкова. А событий в повести почти никаких нет. Критикам было от чего растеряться: главный герой — предатель?! На наш взгляд, автор сознательно идет на размывание граней образа этого персонажа.

Но на самом деле сюжет повести прост: два партизана Сотников и Рыбак отправляются в деревню на задание — добыть овцу для пропитания отряда. До этого герои почти не знали друг друга, хотя успели повоевать и даже выручили друг друга в одном бою. Сотников не совсем здоров и вполне мог бы уклониться от, в общем-то, пустякового задания, но он чувствует себя недостаточно своим среди партизан и поэтому все же вызывается идти. Этим он как бы хочет показать боевым товарищам, что не чурается «грязной работы». [5, 67]

Два партизана по-разному реагируют на предстоящую опасность, и читателю кажется, что сильный и сообразительный Рыбак более подготовлен к совершению отважного поступка, нежели хилый и больной Сотников. Но если Рыбак, который всю свою жизнь «ухитрялся найти какой-нибудь выход», внутренне уже готов к тому, чтобы совершить предательство, то Сотников до последнего дыхания остается верным долгу человека и гражданина: «Что ж, надо было собрать в себе последние силы, чтобы с достоинством встретить смерть... Иначе, зачем тогда жизнь? Слишком нелегко достается она человеку, чтобы беззаботно относиться к её концу».

В повести сталкиваются не представители двух разных миров, а люди одной страны. Герои повести - Сотников и Рыбак – в обычных условиях, возможно, и не проявили бы свою истинную натуру.

Но во время войны Сотников с честью проходит через тяжелые испытания и принимает смерть, не отрекаясь от своих убеждений, а Рыбак перед лицом смерти меняет свои убеждения, предает Родину, спасая свою жизнь, которая после предательства теряет всякую цену. Он фактически становится врагом. Он уходит в мир иной, чуждый нам, где личное благополучие ставится выше всего, где страх за свою жизнь заставляет убивать и предавать. Перед лицом смерти человек остается таким, каков он есть на самом деле. Здесь проверяется глубина его убеждений, его гражданская стойкость.

В произведении Быкова каждый занял в ряду жертв свое место. Все, кроме Рыбака, прошли свой смертный путь до конца.

В чем глубина творчества писателя Быкова? В том, что он и предателю Рыбаку оставил возможность иного пути даже после такого тяжкого преступления. Это и продолжение борьбы с врагом, и исповедальное признание в своем предательстве. Писатель оставил своему герою возможность покаяния, возможность, которую чаще дает человеку Бог, а не человек. Писатель, по-моему, предполагал, что и эту вину можно искупить.

Творчество В. Быкова трагично по своему звучанию, как трагична сама война, унесшая десятки миллионов человеческих жизней. Но писатель рассказывает о людях сильных духом, способных встать над обстоятельствами и самой смертью. И сегодня невозможно давать оценку событиям войны, тех страшных лет, не принимая во внимание воззрений на эту тему писателя Василя Быкова. Произведение проникнуто раздумьями о жизни и смерти, о человеческом долге и гуманизме, которые несовместимы с любым проявлением эгоизма. Углубленный психологический анализ каждого поступка и жеста героев, мимолетной мысли или реплик - дана самых сильных сторон повести "Сотников".

Папа Римский вручил писателю В.Быкову за повесть «Сотников» специальный приз католической церкви. Этот факт говорит о том, какое нравственное общечеловеческое начало усматривается в этом произведении. Огромная нравственная сила Сотникова состоит в том, что он сумел принять страдания за свой народ, сумел сохранить веру, не поддаться той низменной мысли, которой поддался Рыбак: «Все равно сейчас смерть не имеет смысла, она ничего не изменит». Это не так — страдания за народ, за веру всегда имеют смысл для человечества. Подвиг вселяет нравственную силу в других людей, сохраняет в них веру.

Автор глубоко презирает предателей. Отступив от нравственных законов, они перестали быть людьми. Полицаи в повести «взвизгивают», «вызвериваются», «ощетиниваются», т.е. ведут себя, как шавки, выслуживающиеся перед своими хозяевами. Стась предал даже родной язык, говоря на дикой смеси белорусского с немецким»: «Яволь в подвал! Биттэ прошу!»)

- Нет слова Бог, не звучит молитва, но слова молитвы прочитываются в семантике текста. Пророк Исаи:

Горе тем, которые зло называют добром, и добро злом, тьму почитают светом, и свет тьмою, горькое почитают сладким, и сладкое горьким!

Горе тем, которые мудры в своих глазах и разумны пред самими собою!..

Омойтесь, очиститесь; удалите злые деяния ваши от очей Моих; перестаньте делать зло; Научитесь делать добро; ищите правды... (Книга пророка Исаии: гл. 5: 20-21; гл. 1:16-17)

В трудной ситуации выбора Рыбак оказался Иудой, предавшим и Сотникова, и товарищей, он сам определил цену своей жизни перед лицом грозившей смерти. Сотников перед лицом неумолимой смерти делает единственно возможный для себя выбор заветов отца – спасения чести, совести, души. И, как знать, может быть, будь в последние минуты жизни у Сотникова Библия отца, он перечитывал бы именно эти строки...

Прислушайтесь и вы к ним. Постарайтесь найти отзвук в собственной душе:

Когда же будут предавать вас, не заботьтесь, как или что сказать; ибо в тот час дано будет вам, что сказать... И не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более Того, Кто может и душу и тело погубить в геенне... Входите тесными вратами; потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; Потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их. (Евангелие от Матфея: гл. 10:19, 28; гл. 7:13-14)

Для прозы Быкова характерно противопоставление физического и нравственного здоровья человека. Однако ущербность души раскрывается не сразу, не в обыденной жизни: необходим «момент истины», ситуация категорического нравственного выбора. В партизанскую разведку отправляются двое: полный жизненных сил Рыбак и не отличающийся мощью интеллигентный Сотников, сам вызвавшийся

пойти на задание, несмотря на хворь. Сотников – сугубо штатский человек, до войны работавший учителем в школе. Физическую силу ему заменяет упрямство и сила характера.

Таким образом, оступившись один раз, человек уже не может остановиться, как бы он того ни хотел. Жизнь, купленная предательством, достойна только презрения. Человек, не изменивший своим нравственным убеждениям, даже погибнув, остаётся вечно живым в памяти потомков.

Список используемых источников

1. Быков В. Собрание сочинений: В 4 т. – М., 1985. повестях Василя Быкова // Роман-газета. 1973. №24.
2. Быков В. Подвиг солдата и досужие вымыслы // Литер. газета. 1973. 14 ноября.
3. Быков В. Как создавалась повесть «Сотников». – «Литературное обозрение, 1973, №7, с. 101
- Дедков И. Василь Быков. Очерк творчества. – М., 1980.
4. Дедков И. Василь Быков. Очерк творчества.- М., 1980.
5. Дедков И. Василь Быков – человек, который выстоял. Москва, Советский писатель, 1990.

Л.Г. Бурдынова

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Следует более всего иметь в виду при новых реформах,
чтоб неосторожными преобразованиями
не попортит корней того дерева,
которое столько уже принесло плодов
и продолжает ещё их приносить*
К. Д. Ушинский

Надо сказать, что огромное значение нравственного воспитания в развитии и формировании личности осознавалось в педагогике с древних времён. Многие выдающиеся педагоги прошлого отмечали, что подготовка доброжелательного человека не может сводиться только к его образованию и умственному развитию, и на первый план в воспитании выдвигали нравственное формирование.

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 взаимодействие 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. В. А. Сухомлинский говорил о том, что необходимо заниматься нравственным воспитанием ребенка, учить «умению чувствовать человека». «Все дело в одной, в очень важной закономерности нравственного воспитания, - писал он, - Если человека учат добру - учат умело, умно, настойчиво, требовательно, в результате будет добро. Учат злу (очень редко, но бывает и так, в результате будет зло). Не учат ни добру, ни злу - все равно будет зло, потому что и человеком его надо сделать». Сухомлинский считал, что «незыблемая основа нравственного убеждения закладывается в детстве и раннем отрочестве, когда добро и зло, честь и бесчестье, справедливость и несправедливость доступны пониманию ребенка лишь при условии яркой наглядности, очевидности морального смысла того, что он видит, делает, наблюдает». Следовательно, основы нравственного воспитания необходимо закладывать с раннего детства.

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.

Нравственная воспитанность характеризуется моральной образованностью. Это устойчивость положительных привычек и норм поведения, культура отношений. Это наличие у подростка сильной воли, способность осуществлять контроль и самоконтроль. Нравственность формируется в преодолении противоречий. Каждому подростку предстоит одолеть и пережить свой путь трудностей, разрешения противоречий, приобрести опыт нравственной жизни получить удовольствие от добрых поступков, победы над собой и укрепление силы духа.

Решение проблемы духовно-нравственного воспитания в создании духовной атмосферы среди детей, которая бы способствовала духовному становлению личности самого ребенка. Цель современного

образования, одна из приоритетных задач общества и государства - это воспитание ответственного, инициативного, компетентного и духовно развитого гражданина России. Первым естественным местом воспитания благочестия должна быть родная семья, а первыми воспитателями - родители. Если ребенок будет с младенчества воспитан в благочестии, он будет знать и стараться исполнять нравственные нормы. Одной из причин появления «трудных» детей А. С. Макаренко считал ненормально сложившиеся отношения между детьми, молодежью и взрослыми - в семье, в детском саду, в школе; и с ним нельзя не согласиться. Все усилия общества были направлены на то, чтобы дети успешно овладевали «суммой знаний».

В нашей стране в последние годы были приняты все важнейшие документы об образовании, которые ориентируют на сохранение духовно-нравственной компоненты в воспитании подрастающего поколения.

Обобщая различные взгляды теоретиков педагогики, можно выделить три задачи духовно-нравственного воспитания. Это:

а) формирование нравственного сознания, основными категориями которого являются: нравственный идеал, этические ценности и нормы, моральная мотивация, этическая оценка;

б) развитие нравственных качеств, таких, как: гуманизм, совесть, честь, достоинство, долг, принципиальность, ответственность, товарищество, коллективизм, доброта, уважение к людям, милосердие;

в) формирование опыта поведения, соответствующего принятым этическим нормам и традициям; выработка нравственных привычек (говорить правду, не делать зла, защищать добро).

Интерес к нравственным качествам людей, нормам их поведения, к их взаимоотношениям друг с другом, к их нравственным поступкам формирует у школьников нравственные идеалы.

Чувство гордости и патриотизма у юного гражданина – это не только результат его знаний о своем Отечестве, это – сложившийся внутренний образ, который становится регулятором его собственного поведения и критерием оценки поведения других людей.

Перед нашим обществом стоит важная цель – формирование духовного и физически здорового человека, неразрывно связывающего свою судьбу с будущим родного края и страны, способного встать на защиту государственных интересов России.

Это означает, что нам исключительно важно, каким будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли – роль гражданина и роль патриота.

Исследования и педагогический опыт современных ученых Ш.А.Амонашвили, Е.В.Бондаревской, Н.Д.Никандрова, В.А.Сластенина, А.П.Тряпицыной, Н.Е.Щурковой и др. показывают, что духовно-нравственное воспитание имеет большое значение в социальном и духовном развитии личности человека, формирования мировоззрения, национального самосознания. В результате целенаправленного духовно-нравственного воспитания у школьников формируются любовь к своей стране, патриотизм, чувство ответственности за судьбу родины, развивается гражданское самосознание.

В достижении этих целей немалая роль принадлежит урокам литературы: слову, художественной речи, книге. Общаясь ежедневно с книгой, мы имеем богатейший материал для воспитания юных сердец. Однако в современных условиях конкуренцию урокам литературы составляет компьютер, телевидение, желтая пресса, как результат негативных влияний современного времени.

В связи с этим сегодня возникает необходимость поиска путей процесса обучения литературе как основному учебному предмету в формировании духовно-нравственных ценностей у учащихся и развитию у них гуманитарного мышления.

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.

В заключение нужно заметить, что человек не рождается богатым в духовном и нравственном смысле, поэтому нужно внешнее воздействие преподавателей, родителей, священнослужителей, всей образовательной среды высшего учебного заведения при голографическом единстве религиозного и рационального факторов духовно-нравственного воспитания.

Сегодня стратегия современного образования направлена не только на то, чтобы дать человеку определенный образовательный минимум, соответствующий его возрасту и интересам общества, но также и создать условия для духовного становления личности и обеспечить возможность культурной и конфессиональной самоидентификации, гарантирующей сохранение и восстановление преемственности связей между поколениями. Доступность тысячелетнего духовно-

го наследия России и нравственного опыта поколений непосредственно определяется тем, в какой мере в русле образования на протяжении всей жизни человек получал возможность приобщения к культуuroобразующей традиции.

Ю.И. Дудченко

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРАЕВЕДЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА ПЕДАГОГОМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ

Краеведение – одно из важных средств духовно-нравственного воспитания. В дополнительном образовании краеведение является одним из источников обогащения детей знаниями о родном крае, воспитания любви к нему и формирования нравственных качеств. Оно раскрывает связи родного города с Родиной.

Исходя из возрастных особенностей детей, основой построения работы по ознакомлению детей с родным краем, является воспитание в них устойчивого интереса, познавательного отношения к краеведческому материалу. Интерес побуждает детей получить как можно больше информации о родном крае, что способствует воспитанию таких чувств, как привязанность, любовь, желание узнать как можно больше нового о своей «малой Родине».

Однако «маленькую» Родину ребенка нельзя ограничивать только сквером или парком, которые находятся рядом с его домом. Это даже не улица, на которой живет ребенок. «Малая Родина» ребенка – это и природа, которая его окружает каждый день, и памятные места города, его музеи и выставки, это и известные люди, живущие в городе, их трудовые будни, исторические сведения краеведческого содержания и многое другое.

Цель краеведения - воспитание нравственного гражданина, патриота малой родины, любящего и знающего свою семью, свой край, город (его традиции и обычаи, памятники истории и культуры).

Задачи краеведения:

- формировать любовь к родному городу и интерес к его прошлому и настоящему;
- развивать эмоционально - ценностное отношение к семье, дому, улице, району, городу, краю, стране;

- воспитывать чувство гордости за своих земляков, ответственности за все, что происходит в городе, сопричастности к этому;
- развивать бережное отношение к городу (природе);
- формировать умение ориентироваться в ближайшем природном и культурном окружении и отражать это в своей деятельности.

Формы и методы работы:

- тематические занятия, где у детей формируется система элементарных знаний, осуществляется развитие основных познавательных процессов и способностей;
- беседы, которые используются в качестве словесного метода на занятиях, и как самостоятельная форма работы с детьми на разные темы;
- познавательный рассказ, его необходимо сопровождать наглядным материалом — фотографиями, иллюстрациями, слайдами и т. п.
- праздники, развлечения — на которых дети знакомятся с культурой и традициями народа, населяющего родной край;
- чтение краеведческой литературы;
- прогулки, путешествия;
- виртуальные экскурсии, которые позволяют разнообразить и сделать интересным, а значит и более эффективным образовательный процесс.

При реализации духовно-нравственного воспитания учащихся использую разнообразные краеведческие игры по ознакомлению с природой края, с семьей, домом, с улицами города, историей города: «Моя семья», «Мой дом», «Генологическое древо», «Когда это бывает?», «Кто где живет?», «Краеведческое домино», настольная игра «Пешком по истории города», «Распутай нити памяти», «Найди на карте города», «Своя игра: знатоки родного края» и другие.

Все чаще на помощь педагогу приходят современные технологии, которые расширяют возможности традиционной системы образования. Так, в рамках игровой технологии целесообразно использовать возможности сервиса LearningApps. Сервис LearningApps - это конструктор интерактивных заданий для учебно-воспитательного процесса в разных режимах – «Пазлы», «Найди пару», «Найди соответствия», «Установи последовательность», «Викторина с выбором правильного ответа», «Кроссворд» и другие. Использовать готовую

игру на этом сервисе можно, поделившись ссылкой или отсканировав QR-код.

Разработанная мной квест-игра «Себряковы в истории Михайловки» включает разнообразные по форме и темам задания, правильно выполнив которые игроки смогут узнать кодовое слово. Цель - сформировать представление об истории образования Михайловки, рассмотреть роль представителей рода Себряковых в его становлении и раннем развитии. Квест можно реализовать, как в очном, так и в дистанционном формате. В каждом игровом задании ребята примеряют на себя роли (различные профессии, связанные с изучением истории: биограф, историограф и т.д.) В эту игру мы играем командами. Команды по очереди выбирают вопрос. Всегда интрига – сложный или простой попадется вопрос, и какой он по форме. Есть возможность задействовать всех учащихся. Если кто-то не достаточно активен, прошу его выбрать вопрос – ребенок быстро включается в игру.

Используя игровую деятельность в практике преподавания краеведения, педагог должен осознавать, что игра должна быть не единичным событием, а грамотно организованной системой деятельности, которая направлена на качественное и продуктивное восприятие учебного материала.

Походы, экскурсии, экспедиции по родному краю позволяют увидеть красоту и неповторимость природы, а участие в учебно-исследовательской деятельности, практических формах работы по изучению природы и истории родного края способствуют формированию активной жизненной позиции, без которой немислимо воспитание гражданина и патриота.

Большую роль в духовно-нравственном воспитании играет музей образовательного учреждения. Задача музея – воспитание патриотизма, любви к Родине, созидательных начал в учащихся через историю своего края и судьбу конкретного человека. Музей является центром духовно-нравственного воспитания. Особое место в нем отведено экспозиции, посвященной Великой Отечественной войне. Материалы музея находят практическое применение на краеведческих занятиях.

Таким образом, использование краеведческого материала в деятельности педагога дополнительного образования способствует духовно-нравственному развитию учащихся. Показывая учащимся связь родного края с Родиной, помогая осознать связь истории города с историей и культурой нашей страны, почувствовать причастность к

ней каждой семьи, мы воспитываем любовь к малой родине, закладываем основы духовно-нравственного развития личности ребенка. Краеведение позволяет формировать ключевые компетенции на основе жизненных реалий, включать учеников в решение проблем окружающей действительности, воспитывать в них чувство любви к Родине на конкретном жизненном материале.

Список использованных источников

1. Барина И.И., Беляева Т.К. Реализация идей Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности средствами современного краеведения. // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - №5 – С.11-13 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-idey-kontseptsii-duhovno-nravstvennogo-razvitiya-i-vospitaniya-lichnosti-sredstvami-sovremennogo-kraevedeniya> (дата обращения: 29.09.2023).

2. Филиппова, Т. С. Краеведение как средство формирования духовно-нравственной культуры младших школьников / Т. С. Филиппова. // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2017. — С. 10-12. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/209/11220/> (дата обращения: 29.09.2023).

3. Янакова К.Г. Потенциал краеведения в духовно-нравственном воспитании детей и его педагогическая сущность. // Современные инновации. 2021. - №2 (40). – С. 66-69. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potentsial-kraevedeniya-v-duhovno-nravstvennom-vospitanii-detey-i-ego-pedagogicheskaya-suschnost/viewer> (дата обращения: 29.09.2023).

Т.В. Железникова

ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье будет рассматриваться анализ организации социально открытого пространства духовно-нравственного развития и воспитания детей дошкольного возраста как личности гражданина России. В современном обществе матери-

альные ценности человека, к сожалению, превозносятся над духовными в силу развития потребительского общества. Именно поэтому, необходимо закладывать представления о нравственных ценностях с раннего возраста у детей и не без участия родителей. Эта важная миссия возлагается на педагогов: в детском саду – на воспитателей, в школе – на учителей и т.д. Среда в образовательном пространстве должна создавать все условия для наполнения внутреннего мира ребенка, ведь духовно-нравственное воспитание является важнейшим направлением воспитания, оказывающим определяющее влияние на все другие направления.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, дошкольное образование, личность ребенка, формирование, роль воспитателей, ценности, среда, культура.

В последнее время в российском обществе стал очень остро ощущаться недостаток сознательно принимаемых большинством граждан принципов и правил жизни, отсутствие согласия в вопросах социального поведения, выбора жизненных ориентиров. Дошкольное детство — это важный период в жизни ребенка, когда формируются восприятие и ощущения собственных возможностей, потребность в самостоятельной деятельности, основных представлениях об окружающем мире: понятиях добра и зла, семьи, культуры общества, патриотизма. Именно поэтому в настоящее время крайне важно создать систему духовно-нравственного воспитания с периода социализации в детском саду, построенном на ценностях традиционной духовной культуры и отвечающем потребностям развития и воспитания человека. Что же такое духовно нравственное воспитание?

Духовно-нравственное воспитание является важнейшим направлением воспитания, оказывающим определяющее влияние на все другие направления. Это основной компонент здорового человека, имеющего возможность социализировать в обществе. Наиболее полно и ярко роль духовно-нравственного воспитания в развитии ребенка характеризовал родоначальник научного подхода к педагогике в России К. Д. Ушинский, по убеждению которого, «воспитание нравственности составляет главную задачу воспитания, гораздо более важную, чем развитие ума».

Исходя из этого мы можем сказать, что проблему духовно-нравственного воспитания необходимо решать уже в дошкольном возрасте т.к. этот возраст наиболее восприимчив и устойчив для познания мира. Работа по такому направлению основывается и держит-

ся на уровне федеральных государственных образовательных учреждений дошкольного образования при непосредственном взаимодействии воспитателей с детьми.

Целью педагогов дошкольных учреждений является: содействие обретению нравственных моральных ценностей, поиск конструктивных форм взаимодействия с детьми для решения задач и формирования моральных ориентиров, патриотических качеств.

Задачи дошкольного воспитания в организации духовно-нравственного развития включают в себя:

- Приобщение детей к традициям и обычаям малой Родины, православным праздникам;
- Формирование и раскрытие чувственных качеств;
- Укрепление душевного, духовного и физического здоровья детей;
- Заложение основ духовно-нравственной личности с активной жизненной позицией.

Реализация по данному направлению производится с помощью проведения тематических мероприятий, а именно:

- Чтения народных и авторских сказок, направленных на изучение культуры родного края;
- Проведения уроков доброты;
- Знакомства с народными праздниками;
- Посещения выставок детского творчества;
- Просмотра театрализованных постановок;
- Совместных игровых занятия с родителями.

Важную роль для развития духовно-нравственной сферы ребенка играет взаимодействие с семьями воспитанников. Оно осуществляется на основе принципа единства координации детского сада и семьи, принципа совместной деятельности воспитателей и родителей, действий сообща, помощи друг другу, дополняя и усиливая педагогическое воздействие.

В современной педагогике появились новые технологии и методики, которые базируются на конкретных научных подходах:

1. Проблемно – поисковый подход. служащий стимулом познавательной активности ребёнка. Это метод, основанный на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности дошкольников, состоящей в поисках и решении сложных вопросов, требующих активизации умственной и мускульной способностей.

2. Диалектический подход, обеспечивающий формирование у детей начальных форм анализа окружающих явлений в их движении, изменении и развитии.

3. Системно- деятельный, культурно – исторический подход, обеспечивающий познание исторических обычаев и традиций малой Родины.

4. Личностно – ориентированный подход, обеспечивающий адаптацию детей в соответствии с их особенностями и уклонами.

Итак, анализируя тему данной работы важно отметить, что проблему духовно-нравственного воспитания необходимо решать уже в форме дошкольного воспитания, так как именно в дошкольном возрасте происходит накопление социального опыта ребенка, происходит первичная ориентация всей будущей жизни. Формирование и сохранность нравственных основ у детей дошкольного возраста позволяет овладеть первоначальными умениями, дающими возможность их дальнейшего применения в жизни.

И. Засыпкина

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Нравственность – это склад души,
выражающийся в страстях и поступках
Аристотель*

Российское общество переживает в настоящее время духовно-нравственный кризис. Сложившееся положение является отражением перемен, произошедших в общественном сознании и государственной политике. Российское государство лишилось официальной идеологии, общество – духовных и нравственных идеалов. Сведенными к минимуму оказались духовно-нравственные обучающие и воспитательные функции действующей системы образования. Следствием этого стало то, что совокупность ценностных установок, присущих массовому сознанию (в том числе детскому и молодежному) во многом деструктивна и разрушительна с точки зрения развития личности, семьи и государства.

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.

Можно четко выделить проблемы реализации духовно-нравственного воспитания в современных условиях. Так на сегодняшний день можно назвать немало препятствий в реализации духовно-нравственного воспитания на традиционной православной основе. Главными являются:

1. Разрушение и кризис семьи, крайне низкий уровень духовно-нравственной культуры большинства современных родителей. Некомпетентность семьи в вопросах духовного становления и воспитания ребенка, утрата семейной функции передачи детям значимых культурных и жизненных ценностей. Как следствие – необходимость массового просвещения родителей и педагогического сопровождения семьи в вопросах духовно-нравственного воспитания детей.

2. Отсутствие согласованности влияния на духовно-нравственное воспитание детей и молодежи различных социальных институтов: семьи, образовательных учреждений, Православной Церкви, государственных и общественных структур.

3. Политическая проблема: государство, призванное выполнять важную функцию в духовно-нравственном просвещении и воспитании, не имеет сегодня четкой идеологической позиции и позволяет заполнять духовно-нравственную сферу суррогатами и продуктами западной массовой культуры.

4. Управленческая проблема. До сих пор нет цельной программы по духовно-нравственному воспитанию в масштабах страны или региона, не сформулированы четкие цели и задачи, не обозначены приоритеты, отсутствуют соответствующие органы управления, организационно-экономические механизмы реализации духовно-нравственного воспитания на государственном и муниципальном уровнях.

5. Проблема ограниченной представленности традиционной культуры в современном обществе: его идеологической, научной, художественной, бытовой сферах.

6. Разрушение традиционного уклада жизни: основанных на православном мировосприятии обычаев, традиций, отношений (сердечных чувствований и настроений), правил доброй и благочестивой жизни, традиционного распорядка дня, недели, года.

7. Неподготовленность (мотивационная, эмоциональная, интеллектуальная) большей части населения современной России к восприятию духовного содержания традиционной культуры. Как следствие – необходимость осуществления системы просветительских мер по подготовке общества к реализации православно-ориентированных педагогических программ.

8. Отсутствие в стране системы общественного духовно-нравственного воспитания, а также четко структурированного культурологического учебного курса (включающего рассмотрение всех компонентов православной культуры) для разных уровней системы образования.

9. Кадровая проблема. Недостаточный уровень культуры и профессиональной компетентности педагогов в вопросах содержания и методики духовно-нравственного воспитания на традиционной основе. Как следствие – необходимость организации специальной подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров.

10. Отсутствие разработанной методологии православной культуры, ее искусственное сужение только до вероучительных аспектов.

11. Экономическая проблема. В то время как огромные деньги тратятся на внедрение различных программ либерального характера, нет средств на разработку и создание учебно-методической и информационной продукции по традиционному духовно-нравственному воспитанию, преподаванию основ православной культуры; на духовно-нравственное просвещение населения и подготовку педагогов.

12. Проблема малого числа подлинных носителей традиционной православной культуры, что связано с недостаточностью живого духовного опыта, отсутствием систематического культурологического и богословского образования даже в православной среде.

В ситуации острого духовно-нравственного кризиса в стране неэффективно последовательное решение обозначенных проблем. Разовые и локальные меры не приведут к кардинальному изменению ситуации. Необходим комплексный, системный подход и программная форма организации духовно-нравственного воспитания детей и молодежи.

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 проблемы 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.

Система образования пока еще не вышла из полосы реформ. Остаются не только нерешенные, но и еще четко не поставленные проблемы. К таким проблемам, как уже сказалось выше, в первую очередь, относится духовно-нравственное воспитание подрастающих поколений. Обобщая вышесказанное: постановка этой проблемы связана с резким падением духовного здоровья российского общества. Причины духовной стагнации заключаются в смене идеологических ориентаций, в появлении духовного вакуума (проникновение западной коммерческой культуры, культа насилия, эгоизма, обмана, и т.д.). Бездуховность, низкая нравственность, а также грубость, преступность, наркомания, алкоголизм и многие другие пороки нашего времени - все они разрушают человека, общество и государство.

Необходимо сразу пояснить, что в настоящее время теоретические разработки понятий “духовность”, “нравственность” отличаются неясностью и противоречивостью. Не разработана также

государственная программа духовно-нравственного воспитания и лишь “нащупываются”, определяются научно-теоретические и методические подходы к постановке этого направления в педагогике, хотя обобщение исторического опыта и анализ современной жизни общества может подсказать пути и способы воссоздания в новых формах духовно-нравственного воспитания россиян.

В повседневной жизни мы постоянно используем многие сочетания со словами “душа”, “дух”, “духовность”, которые отличаются неясностью и случайностью в содержании, однако в современном научно-педагогическом знании эти понятия игнорируются или относятся только к религиозным воззрениям. Ключевым понятием для поиска новых идей в духовно-нравственном воспитании является понятие “духовность”. Под “духовностью” мы понимаем 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 в вузе предметов и т.д.

Духовность также тесно связана с национальной идеей процветания и защиты современной России, без нее невозможно добиться серьезного результата ни в политике, ни в экономике, ни в системе образования.

Если судить о понятии “нравственность” по “Словарю русского языка” С.И. Ожегова, то она представляет собой внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек; этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами. Как видим, в этом определении понятия “духовность” и “нравственность” во многом перекликаются. Кроме того, в научных источниках понятия “нравственность” и “мораль” часто раскрываются как тождественные. Мы считаем, что нравственность отражает общечеловеческие ценности, а мораль зависит от конкретных условий жизни различных слоев общества. Меняется форма общественного устройства, меняется и мораль, а нравственность остается вечной категорией.

Нравственное воспитание предполагает организованное, целенаправленное воздействие на личность с целью формирования нравственного сознания, развития нравственных чувств и выработки навыков и умений нравственного поведения.

Исходя из приведенных положений, можно заключить, что духовно-нравственное воспитание - организованная и

целенаправленная деятельность преподавателей, родителей и священнослужителей, направленная на формирование высших нравственных ценностей у студентов, а также качеств патриота и защитника Родины. В широком плане духовно-нравственное воспитание - интегральный, стратегический, интеллектуальный ресурс общества и всего государства. При этом нужно учитывать, что духовная составляющая отражает (скорее всего, на бессознательном уровне) внутренний мир человека, соединение знаний с верой в Бога и играет роль установки. В конкретных условиях слабо осознаваемая или вовсе бессознательная установка интериоризируется в структуру сознания.

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.

Одним из продуктивных способов возрождения духовно-нравственного воспитания является обращение к социально-педагогическому потенциалу наследия в истории образования в России, которому придавалось значение “вопроса жизни”.

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.

Система нравственного воспитания включает в себя:

1. Во-первых, понимать и учитывать в работе все источники нравственного опыта воспитанников. Такими источниками являются: деятельность (учебная, общественно полезная), отношения между детьми в коллективе, отношения воспитанников с педагогами и родителями, эстетика быта, мир природы, искусства.

2. Во-вторых, правильное соотношение форм деятельности и просвещения на разных возрастных этапах.

3. В-третьих, включение нравственных критериев в оценку всех без исключения видов деятельности и проявлений личности детей.

Все дело в том, что воспитание - это всего лишь побочный эффект взаимодействия, глубинного общения людей, только это дает эффект воспитания, все остальное - самоадаптация ребенка и его самоопределение. Не педагог, не родители воспитывают ребенка, а ребенок адаптируется к поведению родителей и также адаптируется к жизненным ситуациям, из которых складывается его жизненный путь. Поэтому для результата ребенку важны не воспитательные беседы, а культурное взаимодействие как совместное практическое освоение культурных норм и образцов общения и поведения. Затем он встает на путь самостоятельно опытного присвоения принятых и выработанных им самим ценностей.

Остановимся более подробно на характеристике основных источников нравственного опыта детей.

Это, прежде всего, учебная деятельность. Нравственное развитие воспитанников на уроках осуществляется через содержание программного и дидактического материала, самой организацией урока, личностью учителя. Колоссальные потенциальные возможности для нравственного влияния на школьников имеет учебный материал, особенно по литературе и истории. В нём содержится большое количество морально-этических суждений. На уроках преподаватель напрямую выводит учеников на осмысление отношений к человеку и обществу.

Но, пожалуй, самое сильное влияние на нравственное развитие школьников в процессе обучения оказывает личность педагога. Нравственный облик педагога раскрывается детям в системе его отношений к своей работе, к учащимся и другим людям, к самому себе. Эти отношения являются для ребенка убедительным комментарием к тем нравственным идеям, которые утверждаются в процессе обучения. Примеры увлечённого, ответственного отношения к своему делу, принципиальности, чуткости и заботы в отношениях с коллегами и учащимися укрепляют в подростках веру в торжество морали. И, напротив, если учащиеся были свидетелями равнодушного или бестактного отношения педагога к кому-то, нравственному развитию подростков наносится существенный урон.

Действенность нравственного воспитания определяется личным примером самого воспитателя. Духовная близость и уважение к педагогу, побуждающие его подражать, формируются из многих слагаемых и, в частности, зависят от степени его компетентности, профессионализма, характера повседневных взаимоотношений с

детьми. Особенно важно не допускать, чтобы слова, даже искренние, страстные, расходились с его делами, поступками. Если учитель провозглашает одни нормы жизни, а сам придерживается других, то он не вправе рассчитывать на действенность своих слов.

Учитель - посредник между ребенком и духовными ценностями прошлых и современных поколений. Эти ценности, знания, морально-этические нормы не доходят до детей в стерилизованном виде, а несут в себе личностные черты учителя, его оценки.

Психологи подтверждают: отношение к требованиям у детей зависит от отношения к требующему. Если требования исходят от уважаемого, духовно близкого учащимся педагога, они воспринимают эти требования как целесообразные и лично значимые. В противном случае дети подчиняются требованию под нажимом педагога, но это требование вызывает внутреннее сопротивление подростков.

Другим важным источником нравственного опыта школьников является разнообразная внеклассная работа. В ней удовлетворяются их насущные потребности в общении, более глубоком взаимоузнавании, самовыражении и самоутверждении в коллективе сверстников. Во внеклассной работе создаются особенно благоприятные условия для включения учащихся в систему реальных нравственных отношений взаимопомощи, ответственности, принципиальной требовательности и т.д. Индивидуальные склонности, творческие способности в более полной мере развиваются именно в этой деятельности.

Известно, что такие нравственные черты личности, как мужество, ответственность, гражданская активность, единство слова и дела нельзя воспитать только в рамках учебного процесса. Для становления этих качеств необходимы жизненные ситуации, требующие непосредственного проявления ответственности, принципиальности и инициативы. Такие ситуации чаще возникают во внеучебной деятельности. Различные нравственные установки, усваиваемые в учебном процессе, во внеклассной деятельности как бы испытываются. Проверяется их целесообразность, аспекты тех или иных нравственных положений раскрываются с большей очевидностью. Тем самым обеспечивается перевод знаний в убеждения.

Важнейшим источником жизненного опыта школьников являются внутрисемейные отношения, отражающие нравственные установки, духовные ценности родителей. Возможности воспитателя

в перестройке неблагоприятных внутрисемейных отношений ограничены. Однако воспитатель может восполнить таким детям недостаток эмоционального комфорта особой теплотой, вниманием, заботой в школе.

К важным источникам нравственного опыта школьников относится искусство. То есть приобщение подрастающего поколения к искусству, живописи, музыке, театру, а также к различным видам творческой деятельности. Оно должно быть разнообразным и постоянным, пронизывать всю жизнь ребенка, насыщать его душу сопереживанием другим людям. Искусство совершенно незаменимо в воспитании, оно расширяет, углубляет и организует нравственный опыт человек, сталкивает ребенка с такой нравственной ситуацией, с которой в жизни он может и не встретиться, в учебном процессе не создать, а в формировании нравственных качеств является важным. Незаменима роль искусства в накоплении опыта сопереживания. Искусство позволяет пережить то, что каждый человек в силу ограниченности его опыта пережить не может. Сострадая героям художественных произведений, радуясь их успехам, болея их невзгодами, человек становится эмоционально богаче, отзывчивее, проницательнее, мудрее. Кроме того, искусство создаёт у каждого иллюзию самооткрытия истины, благодаря чему нравственные уроки, содержащиеся в произведении, глубоко переживаются и быстрее становятся достоянием сознания личности.

Развитию нравственного сознания детей также способствует их знакомство с жизнью, деятельностью, нравственными позициями выдающихся людей.

В нравственном опыте ребенка немаловажную роль выполняет вещно-предметное пространство, в котором он находится. Порядок и чистота, удобство и красота создают благоприятное психологическое состояние.

Становление и развитие духовно-нравственного потенциала реализуется также через развитие образно-эмоциональной сферы молодых людей в повседневной жизни. Гармония человека с внешней средой при этом достигается через развитие потребностей, интеллектуальной, чувственно-волевой и мотивационной сферы, через стимулирование ускоренного развития социально значимых качеств личности, коммуникативных свойств и через создание внутриличностного, межличностного психологического комфорта.

Критериями уровня оценки и самооценки духовно-нравственной воспитанности могут быть:

- наличие у молодого человека научного мировоззрения;
- наличие чувства внутренней свободы у учащихся и студентов, которое представляет собой гармонию со своим внутренним миром, природой и социумом;
- стремление к самореализации;
- успешность ведущей, в нашем случае, образовательной деятельности;
- адекватность самооценки;
- сформированность мотивов поведения в согласии с высшими принципами нравственности и религиозными ценностями.

В теории педагогики мы находим различные методы исследования, которые можно использовать для измерения духовно-нравственной воспитанности подростка. Например, хорошие результаты могут дать следующие методы:

- методы экспертной оценки, где экспертами выступают учителя, преподаватели, родители, товарищи по классу или по студенческой группе;
- методы самооценки доминантных качеств различных участников образовательного процесса;
- тестирование, когда респонденты ставятся в ситуации свободного выбора;
- большие возможности имеются у методов оценки доминантных отношений;
- методы фиксации и оценки поведения учащихся и студентов в реальной ситуации выбора (в трудных педагогических или конфликтных ситуациях);
- в качестве инструментов обобщения фактов используются письменные опросы, интервью, групповые дискуссии, исходя из сложности стоящих задач. Сравнение полученных результатов поможет установить приоритеты в духовно-нравственном становлении личности молодого человека.
- полезными являются методы, взятые из психологии, социологии, статистики, математики и т.д.

Например, фрактальная геометрия предлагает описывать вероятностные, бесформенные структуры: облака, кроны деревьев, береговую линию океана с его полуостровами, бухтами, скалами и т.д. (к бесформенным структурам, наверное, относится и духовно-

нравственная воспитанность личности) с помощью алгоритмов, имеющих различные уровни и этапы и обнаруживающие какие-то одинаковые элементы.

В заключение нужно заметить, что человек не рождается богатым в духовном и нравственном смысле, поэтому нужно внешнее воздействие преподавателей, родителей, священнослужителей, всей образовательной среды высшего учебного заведения при голографическом единстве религиозного и рационального факторов духовно-нравственного воспитания.

Список используемых источников

1. Концепция включения в новое поколение госстандартов общего среднего образования учебного предмета “Православная культура” в составе новой образовательной области учебного плана “Духовно-нравственная культура” // <http://www.interfax-religion.ru/?act=documents&div=700> . (2007 год.)

2. Бондаревская Е. В. Воспитание как возрождение гражданина, человека культуры и нравственности. (Основные положения концепции воспитания в изменяющихся социальных условиях). Ростов/Д., 1995.

3. Ильин И. А. О воспитании в грядущей России. — Собрание сочинений. В 10 томах. Т. 2. Кн. 2. М., 1993. С.178—192.

4. Караковский В. А., Новикова Л. А., Селиванова Н. Л. Воспитание? Воспитание... Воспитание!: Теория и практика школьных воспитательных систем. М.,1996.

5. Коменский Я. А. Материнская школа. М., 1992. Кириллюк Л. Г. Диагностика эффективности процесса нравственного воспитания подростков. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата пед. наук. М., 1986.

6. Ширшов В.Д. Духовно-нравственное воспитание молодежи. Интернетресурс. 2009г

7. Щуркова Н. Е. Диагностика воспитанности. М., 1992.

8. Щуркова Н. Е. Воспитание: новый взгляд с позиции культуры (для директоров и заместителей директоров школ по учебно-воспитательной работе). М., 1997.

9. Щуркова Н.Е.Новые технологии воспитательного процесса. - М.:НМО “Творческая педагогика, 1998.

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СИСТЕМНОГО КРИЗИСА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

В условиях духовно-нравственного кризиса, обусловленного потерей духовно-нравственных ценностных ориентиров, в массовом сознании современных людей образовался опасный дисбаланс ценностей реальных и мнимых, в обществе возник новый тип потребительского поведения, формируется новая прагматическая направленность мотивации деятельности, изменяются духовно-нравственные регламентации поведения молодых людей. Современное состояние человека характеризуется как состояние неопределенности, утраты стабильности. Обесценились понятия «семья», «родина», «любовь». И если культ хаоса когда-то считался уделом творческих натур, теперь практически все человечество учится обустроиваться в культуре «сложного мира», в ситуациях полной неожиданности, рисков, «ожидания неожиданности» (А. Тоффлер). Соединение несоединяемых явлений характерно для всего постиндустриального общества. Перефразируя слова Б. Л. Пастернака, постиндустриальное общество – это «скоропись культуры в эпохе ее разрывов», когда человек все время торопится, пытается что то догнать, что-то успеть.

Постиндустриальное общество требует инновационного пути развития. В инновационном сценарии развития образованию отводится особая роль – опережающей движущей силы. Изменения, происходящие в мире, предопределили и смену образовательной парадигмы, типа социальной личности, новые ментальные и культурные установки. В условиях преобразования общества появляются новые социальные нормы и ценности, образцы социального поведения, ожидания и идеалы, на которые личность начинает ориентироваться, по-другому их оценивая. Вместе с тем новые ориентиры (креативность, ответственность и т. п.) должны опираться и на вечные духовно-нравственные ценности.

В «Стратегии-2025» – Стратегии социально-экономического развития России до 2025 года – в модернизации России в качестве ключевой обозначена стратегия инновационного прорыва. В этом инновационном сценарии образование играет роль движущей силы всех системных преобразований в экономике, социальной сфере, культуре.

Ориентация на опережающее образование, которое исследователи (Е.В. Бондаревская, А.М. Кондаков, И.В. Метлик, Е.В. Пискунова) рассматривают как новый тип образования, основанный на понимании воспитания как смысложизненного процесса, в котором обучающийся постигает смысл бытия не путем усвоения сообщаемых ему знаний, ценностных ориентиров, а в непосредственной деятельности, в ходе осмысления, проектирования, рефлексии собственной жизни, примеров жизненных установок, активного смыслостроительства личности, перспектив анализа собственной жизни, самореализации, готовности к саморазвитию и непрерывному образованию. «Воспитание осуществляется через собственный опыт ученика, который всецело определяется средой, и роль учителя при этом сводится к организации и регулированию среды» (Л.С. Выготский), а также организации деятельности самостроительства, проектирования собственной жизни, служения, заботы.

В этой связи изменяются подходы к воспитанию, которое в условиях постиндустриального общества обладает интенциями к ценностно-смысловым, гражданским, духовным, социально-преобразующим аспектам жизни. Е. В. Бондаревская считает, что эта цель воплощается в образе гражданина, человека высокой культуры и нравственности, компетентного профессионала с развитыми инновационными способностями. Без этих ориентиров обостряются противоречия и риски, подрастающее поколение вырастает с духом бессердечия, цинизма, предательства, культом иноземного служения («Я – космополит»), стремлением к постижению новых практик, ничего общего не имеющих с российской ментальностью, наносящих вред здоровью. По мнению ученого, «чтобы представить образ современного человека и разработать проект его воспитания, педагогам-исследователям необходимо привести в систему всю совокупность знаний о человеке, имеющихся в различных науках, о его духовной и нравственной жизни в культуре, о ресурсах и преобразовательных возможностях, о роли культур, религий, межкультурных коммуникаций, информационных технологий, раскрыть их резервы для интеллектуального развития и духовно-нравственного воспитания человека».

В современных условиях воспитание должно иметь антикризисную, созидательную, гражданскую, индивидуально-личностную направленность. Духовно-нравственное воспитание, придающее жизни подрастающего поколения осмысленный ценностный житнетвор-

ческий характер, должно составлять системообразующий элемент его («Я и садовник, я же и цветок...» – О. Мандельштам). Во все времена теория воспитания исходила из незавершенности природы человека и основывалась на его «видовой способности развиваться и самосовершенствоваться» (И.А. Колесникова).

В современных условиях документами, определяющими показатели нового качества образования и серьезно повышающими роль воспитания, выступают федеральные государственные образовательные стандарты (дошкольного, школьного, профессионального образования).

Реализовать, осмыслить, проанализировать идеи ФГОС, наметить ориентиры дальнейшей работы – задача педагогов и руководителей образовательных организаций. Ориентация на духовно-нравственное воспитание задана Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. Современным воспитательным идеалом в ней признается «высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, воспринимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации».

В качестве базовых в новой теории воспитания выступают следующие категории, основанные на гуманитарном, компетентностном, аксиологическом, онтологическом, деятельностном подходах (Е.В. Бондаревская, Л.М. Лузина, Р.У. Богданова, В.П. Бездухов, Н.Л. Селиванова, Д.И. Фельдштейн):

– человек – его природа и сущность, бытие, воспитание и социализация, самодвижение воспитанника от себя сегодняшнего к себе будущему;

– педагогическое пространство – социокультурная среда, воспитательное пространство, мир детства, отрочества, юности, гуманитарная ситуация воспитанника;

– позиционное взаимодействие участников воспитания – обмен ценностями, диалог, сотворчество, любовь, забота, педагогическая поддержка, понимание, социальное партнерство, служение;

– становление субъектности подрастающего поколения – активность, инициативность, педагогическая поддержка индивидуальности, культурной, личностной и гражданской идентичности, служение, самоопределение, самоисследование, самопознание, самоизменение, сотворение себя;

– качества человека – духовность, нравственность, гражданственность, патриотизм, креативность, социальная ответственность, трудолюбие.

Понимая под системообразующим элементом современного воспитания духовно-нравственное воспитание, подчеркнем, что механизмом развития и обретения жизненных смыслов человека является духовность как способ существования, ориентиры которого определяют религия и система образования.

Сущностью процесса воспитания духовности является становление духовно-нравственных ценностей личности. Его специфика выражена в организации ценностно-смыслового, смысло-поискового взаимодействия субъектов воспитательного процесса. Духовность – сущностное качество личности, определяющее видовую принадлежность человека человечеству. Духовно-нравственные ценности выступают в обществе стратегическими ориентирующими целями, детерминирующими предрасположенность детей и молодежи к социальной активности. На современном этапе эти ценности становятся основой общественного консенсуса, базисом культурной идентификации личности и общества, критерием жизнеспособности, творческого начала и его устойчивости, результатом образовательного процесса. Они служат системообразующим фактором культуры, своеобразным «кодом нации и человечества», в соответствии с которым данная культура функционирует и развивается. Эти ценности создают, по выражению А.Г. Здравосмылова, «ценностную ось сознания», ориентируя его на соответствие высокому предназначению «Я» человека, каким его задумал Бог. «Личный дух живет благодаря своим связям с духовной общностью, запечатленной в природе, социуме, культуре. У бездуховных людей таких связей нет» (А. П. Валицкая).

Система базовых духовно-нравственных ценностей создает смысловую основу пространства духовно-нравственного развития личности. В заложенном в них смысло-жизненном содержании сосредоточен глубоко пережитый опыт человечества, его потенции и устремления, которыми регулируется жизненный опыт, накопленный в индивидуальном развитии, опирающийся на соединение светского и религиозного подходов к воспитанию подрастающего поколения. Духовно-нравственные ценности определяют позицию личности, ее поведение, придают смысл жизни человека. Благодаря им он получает ответы на вопросы: зачем и во имя чего жить, что есть добро и зло? Эти ценности обеспечивают «квантификацию» и сортировку соци-

ального опыта (В. С. Степин), выступают базисной структурой сознания, структурируют картину мира. Как базисные ценности, они направляют человеческую деятельность на созидание, добро, творчество, социальные добровольческие практики. Вот почему духовно-нравственное воспитание выступает системообразующим элементом воспитания личности. Оно проявляется в приобщении личности к духовно-нравственным ценностям, главными из которых являются любовь и добро (благо). Эти ценности многомерны и несут в себе сильную жизненную энергию, в которой аккумулированы все добродетели человека, то есть добро, любовь, осуществляемые в конкретных действиях. В процессе воспитания необходима система добрых дел, социализирующих личность, создаваемых укладом жизни школы, вуза, традициями «добротоделания».

Духовно-нравственные ценности в силу своей многомерности взаимосвязаны со всеми другими ценностями и состояниями человека. Знание того, каких ценностей придерживается как государство, так и подрастающее поколение, позволяет прогнозировать развитие российского общества, предвидеть его перспективы на ближайшее и отдаленное будущее страны. Духовно-нравственное воспитание реализуется посредством четырех главных психолого-педагогических механизмов: интериоризации, идентификации, интернализации, саморазвития.

Интериоризация осуществляется на основе усвоения и освоения (стяжания) ценностных ориентиров, норм, отношений в различных жизненных ситуациях, поездках по духовным местам, путем созерцания духовных ценностей. Этот процесс охватывает этапы восприятия (означивание), оценивания (выбор ценностных ориентиров), присвоения (поступки, поведение) и связан с сердечным переживанием, эмоциями, религиозными чувствами.

Идентификация – процесс отождествления себя с Другим (индивидом, народом, группой) на основании установившихся эмоциональных, когнитивных, волевых связей, молитвы и включения этих связей во внутренний мир человека как его собственных норм. Исследователи различают гражданскую, культурную, религиозную и профессиональную идентификацию. В своей совокупности они обеспечивают становление мировоззренческих позиций, ментальности, духовной безопасности человека.

Интернализация рассматривается как сознательное и активное восприятие мира, воспроизводство принятых духовных и ценностных

норм в поведении, поступках, принятие ответственности за себя и на себя, социальное служение.

Подчеркнем, что пропуск первых двух механизмов духовно-нравственного воспитания личности или формальное к ним обращение приводит к ее редуцированию и, как следствие, принятию чуждых форм культуры, стереотипов жизни, поведения, невосприимчивости к духовным ценностям, что обуславливает обратный интериоризации процесс – замену духовно-нравственных ценностей ценностями и предметами материальной культуры, деградацию ценностей до чисто внешнего импульса, присвоение чуждых образцов. Саморазвитие возможно, если ученик выступает в качестве субъекта собственной деятельности, соорганизующего свою индивидуальную программу духовно-нравственного воспитания и развития. Данные механизмы складываются на основе системной целенаправленной деятельности всего коллектива образовательной организации, во взаимодействии с семьей, церковью, социумом и реализуются в условиях технологии ценностного обретения духовно-нравственного смысла. Технология основана на созерцании, в чувствовании, проблемно-смысловом диалоге, решении задач, включении в духовно-нравственные практики (помощь, служение, поддержка, соучастие), рефлексии. Наряду с технологией ценностного обретения духовно-нравственного смысла, основанной на опознании добра (добро должно нравиться, отсюда – нравственность), в духовно-нравственном воспитании основополагающими являются также технологии обучения заботе, служению, действию, социальной инициативе, исследованию традиций и инноваций и т. д.

Проблема формирования духовно-нравственных ценностей в условиях кризиса в мире, многонациональном государстве становится важнейшей, поскольку от характера ценностей, которыми руководствуется подрастающее поколение при выборе жизненных стратегий, зависит будущее России. Духовно-нравственные ценности при этом выступают единым духовным консолидирующим началом для народа, стратегий развития страны.

Список используемых источников

1. Бондаревская Е. В. Гуманитарная методология науки о воспитании // Педагогика. – 2019. – № 77.

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России // <http://standart.edu>.

Т.Е. Осипова, Е.А.Гребнева

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОЛЛЕДЖА

*Воспитание - это многогранный процесс
постоянного духовного обогащения и обновления –
и тех, кто воспитывается, и тех, кто воспитывает*
В. А. Сухомлинский

В сегодняшней сложной социально-психологической обстановке возникает острейшая необходимость пересмотра педагогических позиций в вопросах воспитания. С одной стороны, воспитание личности есть постоянный необходимый элемент деятельности общества и фактор социального развития, а с другой – в условиях социального кризиса воспитание лишено социальных опор и достойного содержания. Воспитателем духовно-творческого человека сегодня призвана стать профессиональная школа.

Вспомним, что воспитание в широком смысле слова есть совокупность формирующих воздействий всех общественных институтов, обеспечивающих передачу из поколения в поколение накопленного социально-культурного опыта, нравственных норм и ценностей. В узком смысле слова – это специальная воспитательная деятельность, направленная на достижение конкретных воспитательных целей и решение конкретных задач воспитания. Поэтому основополагающим направлением в деятельности всего педагогического коллектива должно стать создание оптимально благоприятной воспитывающей среды.

Воспитывающая среда в отличие от формирующей – это совокупность окружающих ребенка обстоятельств, социально ценностных, влияющих на его личностное развитие и содействующих его вхождению в современную культуру. Учебным профессиональным заведением должна осуществляться специальная работа по конструированию и развитию воспитывающей среды. Организовать воспитывающую среду непросто, так как воспитывающая среда динамична,

многогранна (включает в себя совокупность воздействий на семью, на студента, на студенческую группу, на систему студенческого самоуправления, на неформальные молодежные организации и т.д.). Поэтому управление воспитывающей средой требует системного подхода, то есть необходимо определить единую цель, стратегию образовательного процесса, содержание воспитывающей деятельности, основные принципы функционирования воспитательной системы, разработать структуру управления воспитательным процессом, осуществлять мониторинг результатов воспитательной деятельности, обеспечить научно-методическое сопровождение воспитательного процесса.

Главное в воспитании – создание условий для саморазвития человека как субъекта деятельности, как личности и как индивидуальности». Очевидно, что это общая цель, которую ставит на современном этапе государство, общество перед отечественным образованием.

Особое место в разработке концептуальных основ воспитательной системы принадлежит определению основных направлений развития воспитания. Принципы государственной политики в области образования дают возможность образовательному учреждению моделировать и осуществлять воспитательные системы, адекватные природе воспитанников, национальным и региональным культурным традициям. Практикой воспитательной деятельности в колледже определены следующие направления воспитательной деятельности:

1. Патриотическое – задачей профессиональной школы становится формирование у студентов чувства патриотизма, сознания активного гражданина, обладающего политической культурой, критическим мышлением, способностью самостоятельно сделать политический выбор. Творческие, самостоятельные работы, уроки-экскурсии, уроки-путешествия, конкурсные задания, олимпиадные работы, диспуты, конференции, исторические вечера – эти и другие активные формы классных и внеурочных занятий становятся средством воспитания, пролагая путь к сердцу и душе студента.

2. Гражданско-правовое – степень усвоения важнейших понятий и законов, которые имеют определяющее значение для понимания сущности процессов, происходящих в природе, обществе, в развитии человека; устойчивое осознанное отношение к изучаемому материалу; готовность применить свои взгляды и убеждения в реальной практике, отстаивать их в случае необходимости.

3. Нравственно-эстетическое. Человек юношеского возраста живет в обществе и не может быть свободным от требований этого общества. Эти требования касаются в первую очередь моральных, нравственных качеств, поведения.

А потому остаются и задачи нравственного воспитания:

- осознание требований и норм морали, выработка нравственных убеждений, формирование мировоззрения;
- развитие уважения к старшим, дружбы со сверстниками, заботы и внимания к детям и пожилым людям;
- выработка умений сопереживать, сочувствовать окружающим людям;
- формирование ответственного отношения к делу, работе, дисциплинированности;
- формирование таких черт характера, как принципиальность, честность, культуры поведения и др.

4. Валеологическое – приобщение студентов к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации и воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, какие социальные факторы могут влиять на здоровье.

5. Работа по адаптации студентов к требованиям, условиям образовательного процесса в профессиональном учебном заведении.

6. Социальная защита. Студенты, как наиболее чувствительная к переменам группа населения, чутко реагирует на изменения в жизни общества. Резкое ухудшение социально-экономического положения в стране не создает достаточных гарантий для осуществления молодым поколением своих прав на образование, охрану здоровья, отдых, гармоничное духовное, нравственное, физическое развитие. Особое положение занимают студенты из малообеспеченных и других социально-незащищенных категорий, число которых ежегодно растет. Вследствие этого повышаются темпы социального расслоения в студенческой среде. Опыт показывает, что в решении социальных студенческих проблем отсутствует комплексный подход. Доминирующий ситуативный подход, проявляющийся в принятии частных решений, не связанных единой социально-экономической программой, не дает должного эффекта. На сегодняшний день существует потребность в комплексном подходе к решению социальных проблем студентов, в поиске новых методов работы со студенческими проблемами.

7. Работа с родительским коллективом. Роль семьи в формировании личности является определяющей. Семья физически развивает ребенка, обеспечивает первичную специализацию, помогает стать компетентным человеком, нравственно развивает.

В условиях демократизации образования семья выступает как социальный заказчик, как источник целеполагания в программах развития образования в целом и деятельности конкретного педагога. Поэтому необходимо осуществлять педагогическое, психологическое, социальное обследование семьи для выработки индивидуальной тактики взаимодействия с родителями в воспитательном процессе.

8. Профессиональное самоопределение. Профессиональное воспитание своим содержанием должно наполнить все компоненты учебно-воспитательного процесса. Профессиональное воспитание предполагает адаптацию социальных и психологических свойств личности, применительно к тем требованиям, которые предъявляет к ней профессиональный труд. Мы исходим из признания специфики профессионального воспитания: его содержание, а значит, и педагогические средства определяются на методическом уровне содержанием, спецификой конкретной профессии. Сколько профессий – столько и содержательных видов профессионального воспитания. Поэтому каждая цикловая комиссия должна разработать модель выпускника-специалиста, включающую в себя набор личностных, профессиональных, деловых качеств.

Воспитание студенческой молодежи – сложный процесс, он не дает сиюминутных результатов. Такая деятельность требует повседневной, целенаправленной, индивидуальной работы. В свою очередь, хорошо отлажена система управления воспитательным процессом, центром которой является студент академической группы, создает благоприятные предпосылки для осуществления работы по развитию личностных качеств студентов в соответствии с поставленными целями и задачами.

Нравственное воспитание молодежи - неоспоримая и важнейшая опора всякого общества. Недостатки и упущения в нравственном воспитании наносят обществу непоправимый урон. Интеллектуальное развитие молодежи не представляет сегодня такой проблемы, как ее нравственное становление. Это обуславливается тем, что обучение основам наук в наше время происходит достаточно четко, планомерно и в обязательном порядке. Однако нравственное воспитание молодого

поколения сильно отстает. А ведь именно нравственность должна стоять впереди и за собой вести интеллект к созданию личности.

М.А. Попова

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЛИТЕРАТУРЫ О ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ (НА ПРИМЕРЕ ПОВЕСТИ В. РАСПУТИНА «ЖИВИ И ПОМНИ»)

Нравственные уроки литературы – это аксиома современности, но зачастую, к сожалению, многие забывают об этом. В нашем исследовании мы прикоснемся к миру прозы В. Распутина.

Замыслом сюжета этой повести явились воспоминания детства: «Я помню, как недалеко от нашей деревни обнаружили дезертира. Он долго скрывался, жил в стороне от человеческого жилья. Он озлобился, убил теленка, у кого-то что-то украл. Я помню, как через всю деревню вели заросшего, страшного человека. Это детское впечатление отложилось в памяти и через много лет проклюнулось зернышко сюжета». Тема памяти приобретает особую (наивысшую) степень актуальности, особенно для русской нации, когда речь заходит о памяти героических и трагических дней войны 1941-1945 гг.

Теоретической базой исследования послужили труды ученых в области литературоведения: А.Ф.Лапченко, Ю.Н. Тынянов, Е.А. Шкловский, И.А. Панкеев

Цель работы на занятии – выявить зависимость судьбы отдельного человека (в нашей работе - женщины) с судьбой своих односельчан, природы и Родины.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) прочитать литературное произведение В. Распутина «Живи и помни»,
- 2) изучить литературоведческую критику по данной повести;
- 3) выявить взаимосвязь судьбы индивида и его окружения в самом широком смысле этого слова.

Практическая значимость: материал данного исследования можно использовать на уроках литературы соответствующей тематики, а также во внеурочное время в рамках патриотического и нравственного воспитания студентов.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что мы переработали и систематизировали теоретический материал, который может быть использован преподавателями и студентами.

Новизна нашего исследования состоит в авторской переработке теоретического материала (литературной критики) по творчеству В.Г. Распутина.

Методы исследования литературоведческой проблемы: мы использовали описательный метод (приемы наблюдения, сопоставления, обобщения и классификации), анализ научной литературы по теме статьи.

К теме Великой Отечественной войны обращалось великое множество писателей: героизм нашего народа отражали в лирике и в прозе (К. Симонов, М. Джалиль, Ю. Гончаров, В. Распутин и др.).

В нашей исследовательской работе мы обратимся к анализу повести В.Г. Распутина «Живи и помни», так как считаем, что данный писатель с невероятной силой выразительности и воздействия на читателей сумел изобразить незабываемый в нашей жизни победный сорок пятый год, а также в неповторимой авторской манере передать красоту русской женщины и ее горестную судьбу в годы войны.

Только «победность» эта приглушена, торжественность снята: «Зима на 45-й, последний военный год с этих краях простояла сиротской ... » [4]. Эта начальная фраза позволяет судить о близости автору событиям и героям повести – ведь он человек из «этих краев», то есть передает весь особый колорит тех событий изнутри как свидетель.

Пейзаж у В.Г. Распутина не прогнозирует «великих свершений». Автор подчеркивает неизменный порядок вещей в природе (ее гармоничность), отличающий ее от людского мира, в котором постоянные страдания и страсти.

Автор не случайно затрагивает описание природы 45-го года, так как пейзаж у В.Г. Распутина – «не привеска к прозе»: автору повести природа видится в неразрывной связи с человеческой историей, то есть обращает наш взгляд к миру людей, а именно к сиротской жизни главной героини повести – Настены, в образе которой по мере развития действия будет нарастать мотив печали и страдания.

Философская категория «память» всегда волновала всех рефлектирующих людей, независимо от времени и обстоятельств. Особенно актуальной эта проблема становится в наш «век Иванов непомнящих», когда человек пытается построить будущее без прошлого. Не

случайно, в творчестве В.Г. Распутина понятия «память» и «жизнь» объединены и вынесены в название повести – «Живи и помни» [1].

Обратимся к рассмотрению жизни Настены, определяющей цельность ее характера. В первую очередь, следует обратить внимание на вторую главу повести, знакомящую нас с предысторией героини. В ней – рассказ о голодном «кусочном лете», когда они вместе с младшей сестрой Катькой обходили ангарские деревни, прося подаяния. И о ее стремительном замужестве, когда «из работниц она попала в работницы» [2].

Все события в предыстории героини высвечивают важное свойство ее натуры – «каменное терпение». Это качество определяется психологической близостью к народу («стыд», «совесть», «честь»), и эти же качества позволяют ей стоически вынести на своих «женских плечах» все тяготы войны.

Образ Настены — центральный в повести. Она является литературной приемницей шолоховской Ильиничны из «Тихого Дона». Настена сочетает в себе черты сельской праведницы: доброту, чувство ответственности за судьбы других людей, милосердие, веру в человека. Проблема гуманизма и всепрощения неразрывно связана с ее светлым образом.

Несомненно, «малая родина», ее простые русские бабы и мужики, помогли ей жить и дышать все четыре военных года, но как только в ее жизнь врывается Андрей, дезертировавший с фронта, он начинает «дальше и дальше уводить ее от людей» [2].

Вне мира ставшей родной Атамановки нельзя себе представить героиню. Во всем, что она делает, незримо присутствуют близкие ей люди, соседи, с которыми делились поровну и радость, и горе.

В такой атмосфере ей становится нечем дышать, ее душит одиночество, изолированность, люди, к которым она привыкла, ей нужны как воздух (здесь следует упомянуть о исконной черте русской нации – это соборность): «Сколько годов была привязана Настена к деревни, к дому, к работе ... И вдруг разом веревки ослабли ...» [2]. Чувство общности с односельчанами, особенно в такие дни, дни войны, дарило Настене ощущение прочности своего места на земле, помогало перенести невзгоды, вызванные войной – они всем миром помогали фронту – это было их смыслом жизни.

Приход Андрея резко изменил ее жизнь, она «словно тронулась душой», она чувствовала (в отличие от Андрея), что жена дезертира не имеет права на этот праздник: «не ее победа».

Настена принадлежит к тому типу женщин, которых охарактеризовал Ф.М. Достоевский: «Есть женщины, которые точно сестры милосердия в жизни. ... Целые сокровища симпатии, утешения, надежды хранятся в этих чистых сердцах. ... Их же не испугает ни глубина раны, ни гной ее, ни смрад ее» [3].

Можно даже в некотором плане сравнить С. Мармеладову («Преступление и наказание») и Настену. Соня Мармеладова, в которой воедино слились жалость, сострадание, милосердие, испытывает единение с людьми. Настена же, думая об Андрее, любя его горькой и заботливой любовью, она любила его, жалея, – эти два чувства неразрывно сошлись в ней в одно. Верность, долг, жалость – вот что оказывается главным в жизни этой женщины. Настена испытывает одиночество среди людей.

Она постоянно делит все страдания с мужем и не видит в этом ничего героического. А ведь благодаря таким людям и отстоял народ русскую землю. Можно сказать, что Настена совершила подвиг не на фронте, а в тылу.

Сама же Настена не привыкла жаловаться на свою судьбу, она все «сдюжит». Сердце Настены болит, чувствуя вину за мужа. Она без вины виноватая: она берет груз его вины на себя, отвечает за него, как за себя.

Автор не ее глазами, а глазами других, через их воспоминания воссоздает то, на каком пределе жизненных сил держалась она все военные годы на трудовом фронте. В Настене есть главное качество настоящего человека – это чувство ответственности за каждый шаг, за каждый прожитый день.

Именно поэтому так трагичен финал повести: она покончит с собой, так как она думала не только о себе, но и ребенку (она не может смириться с той мыслью, что ребенок будет терпеть постоянный стыд, так как он сын дезертира): «Стыдно ... почему так истошно и перед Андреем, и перед людьми, и перед собой» [2].

Гибель Настены противоречит не только естественному порядку вещей, но и первоначальному авторскому замыслу. В. Распутин говорил: «Я надеялся, что как раз у меня покончит с собой Андрей Гуськов, муж Настены. Но чем дальше продолжалось действие, чем больше у меня жила Настена, чем больше страдала от такого положения, в какое попала, тем больше я чувствовал, что она выходит из того плана, который я для нее составил заранее, что она уже не подчиняется автору, что она начинает жить самостоятельной жизнью» [3].

Вместе с Настеной и читатель постигает более высокую систему ценностей. И заглавие обращено не к Андрею Гуськову, а ко всем читателям. В. Распутин обращается к людям: «Живи и помни, человек, в беде, в кручине, в самые тяжкие дни испытаний место твое рядом с твоим народом, всякое отступничество, вызванное слабостью ли твоей, недоразумением ли, оборачивается еще большим горем для твоей родины, народа, а стало быть, и для тебя...».

Судьбой своей героини Распутин показал, что самопожертвование требует полной самоотдачи, самоотверженности. Писатель убежден в том, что способность к самопожертвованию – самое емкое, наиболее высокое в своей ценности человеческое качество. Поступок человека, сознательно жертвующего своей жизнью во имя спасения другого человека, есть проявление высшей справедливости и всегда заслуживает нравственного оправдания. Таков смысл центрального мотива повести «Живи и помни».

Итак, Настена обрывает «грустную сказку» своей жизни, как дурной сон: «Она шагнула в корму и заглянула в воду. Далеко-далеко изнутри шло мерцание, как из жуткой красивой сказки ...» [2]. Война плохо повлияла на ее судьбу, как и на множество других человеческих судеб нашей страны: если бы не война, возможно, она жила спокойной жизнью на своей родной земле.

Таким образом, В. Распутин смотрит на «отцовскую» войну с другой временной дистанции, расставляя в «Живи и помни» свои смысловые акценты. Возможно, поэтому ему удалось создать такой пленительный образ главной героини.

Писатели-фронтовики не раз говорили, что они в долгу перед женщинами, которых нередко обходила стороной «мужская» литература о Великой Отечественной войне, отодвигая мечту о несбыточном будущем «милых красавиц России» (литературную аналогию можно провести с драмой В. Розова «Вечно живые», 1943 год).

По-новому анализирует В. Распутин такое явление, как дезертирство, на примере Андрея Гуськова (из-за этого своего поступка он стал еще озлобленнее; находясь на фронте, он всегда держался особняком и жалел себя – это проистекало из-за его уверенности в своей исключительности, в нем не было чувства товарищества): дезертирство интересует В.Г. Распутина в философском плане – как безнадежно распавшаяся связь с людьми, с людской общностью, с родной землей [4].

Настена же навсегда останется с этой землей, «среди своих», где ее похоронили, останется в памяти живущих.

Литературоведческий анализ данного произведения студентам даст «нравственный» старт для самоанализа своих поступков: «А как бы поступил я?», «Есть ли границы у любви?», «Что такое предательство, а что такое ошибка?» и проч.

Список используемых источников

1. Лапченко, А.Ф. Человек и земля в русской социально-философской прозе 70-х годов [Текст] / А.Ф. Лапченко – Л., 1985. – С. 21.
2. Распутин, В.Г. Избранные произведения: В 2-Х Т. [Текст] / В.Г. Распутин – М., 1984.
3. Тынянов, Ю.Н. Поэтика. История литературы. Кино. [Текст] / Ю.Н. Тынянов. – М., 1977.
4. Шкловский, Е.А. Человек среди людей: о социально-этических проблемах в современной прозе [Текст] / Е.А. Шкловский. – М., 1987.

Т.М. Сеницына

ДУХОВНОСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ – ОСНОВА СОВРЕМЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Проблема духовно-нравственного здоровья молодежи, актуальная сегодня для всего российского общества, приобретает особую остроту в молодежной среде, поскольку наиболее восприимчиво к негативным воздействиям, вызванным кризисом духовных ценностей российского общества, оказалось подрастающее поколение. Одной из основных причин кризиса в духовно-нравственной сфере современного общества, а одновременно и следствием этого кризиса является разрушение традиционных устоев семьи. Детство - это удивительная страна. Её впечатления остаются на всю жизнь. Человек как храм закладывается в детстве. В сегодняшней жестокой действительности ребёнку необходимо введение в традиционную духовную культуру. Ведь культура – это организованная человеком среда обитания, это совокупность связей и отношений человека и природы, искусства и человека, человека и общества, человека и Бога. Семья как устой-

чивая социальная общность выступает мощным фактором формирования человека, передачи социального опыта, исторической памяти людей, этнокультурных традиций. Необходимо вернуть воспитание в семью, признать родителей главными воспитателями, ответственными за экологию детства, и вести поиск путей педагогического сотрудничества и добровольного общения с родителями, взаимообучения педагога и родителей.[2] Ориентация ребенка в национальной культуре и народных традициях во многом зависит от семейного воспитания.

Однако нельзя забывать и об образовательных учреждениях, где человек проводит много времени и формируется как личность.

Сведенными к минимуму оказались духовно-нравственные обучающие и воспитательные функции действующей системы образования. Следствием этого стало то, что совокупность ценностных установок, присущих массовому сознанию (в том числе детскому и молодежному) во многом деструктивна и разрушительна с точки зрения развития личности, семьи и государства. Подростающее поколение иногда находится в социуме, где такие слова как: духовность, вера, совесть, толерантность и другие воспринимаются совсем не так, как хотелось бы. [3] Актуальность данной проблемы диктуется теми противоречиями, трудностями и даже кризисными явлениями, которые сложились в обществе. Причина этому лежит в постоянной смене ценностей общества.

В последние десятилетия всему мировому сообществу, включая Россию, в качестве универсального образца устройства государства и человека предлагается либеральный стандарт, сущность которого заключается в приоритете земных интересов над нравственными и религиозными ценностями, а также над суверенитетом государств и патриотическими чувствами. Этот стандарт во многом определяет сегодня российскую образовательную политику. Традиционные основы воспитания и образования подменяются “более современными”, западными:

- педагогика уважения старших и совместного труда – развитием творческой эгоистической личности;
- целомудрие, воздержание, самоограничение – вседозволенностью и удовлетворением своих потребностей;
- любовь и самопожертвование – западной психологией самоутверждения;

- интерес к отечественной культуре – исключительным интересом к иностранным языкам и иностранным традициям.[2]

В ситуации острого духовно-нравственного кризиса в стране неэффективно последовательное решение обозначенных проблем. Разовые и локальные меры не приведут к кардинальному изменению ситуации. Необходим комплексный, системный подход и программная форма организации духовно-нравственного воспитания детей и молодежи. На самом деле все просто.

Воспитание любви к природе, братьям нашим меньшим, формирование дружелюбности к другим людям, уважение к старшему поколению – это и есть духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения. Если родители в начале становления ребенка как личности, не привьют эти качества, то потом очень сложно будет что-то требовать от подростка. В современном мире родители очень мало времени уделяют на воспитание детей. Необходимо заниматься своевременной и эффективной работой, влияя не только на семью, но и организуя досуг молодежи, объединяя подростков и детей для совершения добрых дел, поступков и укрепления толерантности. В качестве критериев нравственного воспитания в системе образования выступают: уровень знаний и убежденности в необходимости выполнения норм морали, сформированность моральных качеств личности, умения и навыки соответствующего поведения в жизненных различных ситуациях. В целом, это можно определить как уровень нравственной культуры личности. Все дело в том, что воспитание - это всего лишь побочный эффект взаимодействия, глубинного общения людей, только это дает эффект воспитания, все остальное - самоадаптация ребенка и его самоопределение. Не педагог, не родители воспитывают ребенка, а ребенок адаптируется к поведению родителей и также адаптируется к жизненным ситуациям, из которых складывается его жизненный путь. Поэтому для результата ребенку важны не воспитательные беседы, а культурное взаимодействие как совместное практическое освоение культурных норм и образцов общения и поведения. Затем он встает на путь самостоятельно опытного присвоения принятых и выработанных им самим ценностей.[1] 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.

Список используемых источников

1. Богданова, О.С. Азбука нравственного воспитания: Пособие для учителя / ред. И.А. Каиров, О.С. Богданова. - М.: Просвещение, 2012. - 318 с.

2. Данилюк А.Я., Кондраков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. - М.: Просвещение, 2014. - 24 с.

3. Кузьмичев, И. Литература и нравственное воспитание личности. Пособие для учителей / И. Кузьмичев. - М.: Просвещение, 2017. - 176 с.

Е.В. Шаммедова

ФОРМИРОВАНИЕ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

*Язык – духовное богатство народа
В.А. Сухомлинский*

Целью предмета «Иностранный язык» по определению Е.И. Пассова является «развитие индивидуальности учащегося для подготовки его как нравственного человека к диалогу культур». Общение на иностранном языке - это межкультурное взаимодействие. Язык обладает большим культурологическим потенциалом и служит средством национальной и социокультурной идентичности. Он помогает различать разные социальные группы, поэтому существует столько языковых различий. Но эти различия не становятся препятствием, если люди действительно хотят общаться. Очень важно, чтобы все участники учебного процесса понимали, что чужая культура не хуже и не лучше родной - она просто другая.

В контексте диалога культур обучение иностранному языку должно основываться на межкультурном сравнительном подходе. Для лучшего понимания необходимо попытаться найти общие черты культуры страны изучаемого языка и родной. Студентов нужно научить воспринимать другие культуры так, что изучаемый язык будет действительно средством общения и взаимопонимания между людьми, видеть мир глазами других, учитывая, что другой человек может воспринимать и оценивать одни и те же факты, действия, со-

бытия совершенно по-другому. Необходимо построить учебный процесс так, чтобы обучающиеся увидели разнообразие существующего мира, не боялись быть разными. Общение на иностранном языке в реальной жизни – почти всегда межкультурное взаимодействие. Таким образом, студенты развивают толерантное отношение к другим, сопереживание и терпимость в отношениях со своими товарищами и преподавателем. Процесс развития толерантности как основы продуктивного межкультурного взаимодействия осуществляется также за счет обсуждения таких тем и использования таких материалов, которые способствуют межкультурному и межличностному взаимодействию.

Продуктивным методом организации образовательной деятельности и формирования ценностных ориентаций обучающихся является обращение к личному опыту студентов: обсуждение их собственного отношения к вопросам морали, религии, нравственности и безнравственности в окружающей действительности. Так, например, при изучении темы «Appearance and character» (Внешность и характер) и, в частности, такой черты характера, как честность, студенты обсуждают примеры честного и нечестного поведения, различия в стандартах честности в России и англоязычных странах, причины возникновения этих различий. Также анализируется их отношение к различным проявлениям нечестности, формируется масштаб нечестных действий и др. Студентов просят выразить свое отношение, мнение, оценочное суждение о неприличных поступках: чтение писем других людей, обман родственников, незаконное присвоение чужого труда и т.д. Также затрагиваются философские вопросы цели и ценности человеческой жизни, доброты, справедливости, собственного достоинства. Ориентация на новые ценности требует пересмотра содержания гуманистического образования, акцент смещается от ценностей конечного продукта в виде предметных знаний и навыков к ценностям процесса их получения, к механизмам саморазвития студентов. Человек должен овладеть способами деятельности, которые помогут ему ориентироваться в постоянно меняющемся мире.

Выбор метода обучения во многом зависит от темы занятия. Тем не менее, можно сказать, что любой раздел учебной программы позволяет обсуждать темы, связанные с духовными и моральными качествами человека. При обсуждении в изучении иностранного языка звучат многие актуальные проблемы, среди которых проблемы национальной культуры, современной семьи, образования, благотвори-

тельности, проблемы, связанные с работой, профессиональным ростом.

Эффективным методом развития не только языковых навыков, но и духовных ценностей у студентов является ролевая игра. Ролевая игра – это форма коллективного взаимодействия. Во время ролевой игры они учатся анализировать целесообразность, необходимость и эффективность конкретной модели поведения.

Важную роль в ценностном воспитании играют аутентичные материалы: аутентичные тексты, художественные произведения, но особенно видеофильмы, поскольку одним из их преимуществ является эмоциональное воздействие на обучающихся.

Студенты также могут участвовать в моделировании и решении проблемных ситуаций, викторинах, составлении кроссвордов, написании сообщений и докладов, экскурсиях по историческим местам, работать с печатными материалами, проводить «круглые столы», посещать местные музеи, отзывы о которых они предоставляют на изучаемом языке.

Задача преподавателя – привлечь студентов к обсуждению темы, проблемы, научить внимательно слушать себя и своих товарищей; преподаватель должен вести себя естественно, исправлять ошибки в виде подсказок. Во время занятий преподаватель и студенты должны стать речевыми партнерами. Если преподаватель смог успешно решить все эти проблемы, каждое занятие будет формировать как коммуникативные навыки, так и духовно-нравственные ценности. Образовательный и воспитательный потенциал иностранного языка заключается в методах и формах обучения.

Таким образом, мы приходим к выводу, что изучение иностранного языка повышает духовно-нравственную культуру, способствует нравственно-эстетическому развитию, оказывает влияние на духовное формирование личности молодых людей. При этом очень высока образовательная ценность преподавателя в обучении иностранному языку, которая определяется его уровнем профессиональной компетентности, общей культурой личности и способностью устанавливать хорошие контакты с обучающимися. Процесс овладения иностранным языком служит мощным механизмом личностного развития также за счет его высокого культурологического потенциала, для реализации которого следует использовать соответствующие методы: ролевые игры, исследовательские проекты, тематические занятия и аутентичные материалы.

Список используемых источников

1. Арапова Е.М. Нравственное воспитание на уроках иностранного языка // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – 2019.
2. Маслюк Л.П. Моральные ценности на занятиях по английскому языку // Вестник ХНАДУ. – 2015. – № 31.
3. Пассов Е.И., Кузовлева Н.Е. «Урок иностранного языка», Москва, «Глосса-пресс», Ростов-на-Дону, «Феникс» 2020 – 639 с.
4. Щербаков Б.Ю. Парадигмы современного образования: человек и культура. — М.: Логос, 2021. – 144 с.

Д.А. Щебетко

ДУХОВНО - ПРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Одной из актуальных проблем реализации здоровьесбережения в Российской Федерации является духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения. В настоящее время Россия переживает один из непростых исторических периодов. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня в разрушении личности. Все чаще материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у детей могут быть 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.

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.

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 нормах 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.

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. Понимание того, 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. - 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 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.

Под духовно-нравственным здоровьем понимается осознание человеком сущности зла и добра, способность проявлять милосердие, самосовершенствоваться, оказывать бескорыстную помощь, создавать благоприятную обстановку для ведения здорового образа жизни, отстаивать законы морали. Главное условие достижения успехов на этом уровне – стремление жить в согласии с самим собой, друзьями и близкими, обществом в целом, умение грамотно ставить задачи и достигать их путем прогнозирования и моделирования событий, формулировки конкретных шагов. Нравственные качества – это качества приобретенные, они не проявляются с рождения, и их формирование зависит от многих критериев: обстановки, социального окружения и т. п. Нравственно воспитанный человек должен обладать конкретными чертами характера (которые соответствуют общепринятым моральным нормам, обычаям и укладу в обществе). Нравственное здоровье – перечень установок, ценностей и мотивов поступков людей в социальной среде. Оно не существует без общечеловеческих представлений о добре, любви, красоте и милосердии.

Задача формирования духовно-нравственного здоровья личности – одно из ключевых направлений современного образования т. к. физическое здоровье человека нельзя рассматривать в отрыве от его *духовного и нравственного здоровья*.

Взаимодействие образовательного учреждения и семьи в этом аспекте – источник и важный механизм развития.

1. Дерево погибнет, если ему отрубить корень. Народ исчезнет, если подрастающее поколение не будет знать духовного наследия своих предков. Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения во все времена основывалось на почитании предков, уважении семейных традиций и сохранении памяти о прошлом.

2. Уникальными средствами передачи духовно-ценностного опыта предшествующих поколений обладает и русский фольклор. Фольклорное творчество всегда было неотделимо от жизни нашего народа, оно являлось одновременно отражением его мировоззрения и психологии. Поэтому содержание русского фольклора вобрало в себя

накопленное веками «житейское уменье» жить в мире и согласии с собой и с окружающим миром.

В заключение хочется заметить, что человек не рождается богатым в духовном и нравственном смысле, поэтому нужно внешнее воздействие преподавателей, родителей и других членов общества, а также всей образовательной среды. У каждого человека своё предназначение в жизни. Одни приносят пользу тем, что лечат людей, учат детей, строят для них дома, добывают уголь, чтобы в жилищах и душе было тепло и уютно, но главное, каким бы видом деятельности не занимался человек, – приносить людям радость, тогда душа и тело будут жить в согласии.

**РЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«XXI ВЕКУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

Раздел 5.

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ САМООРГАНИЗАЦИИ
УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО НАСТАВНИЧЕСТВА В АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ

В современных условиях в России особое значение приобретает профессиональное образование для успешной социализации, так как спрос на него, как на инструмент экономического, культурного и социального развития растет. Причем потребность в образовательных услугах возникает у самых разнообразных групп населения: как среди молодых людей, так и в целом среди экономически активного населения.

Одной из основополагающих особенностей современного образования следует считать переход от знаниевой парадигмы (результатом образования считаются знания) к компетентностной (результатом образования считаются компетенции). Компетентностный подход как методологический ориентир модернизации современного образования диктует новые методы, формы, технологии обучения, способствующие развитию самостоятельности, организованности, ответственности, творческих способностей, инициативности, критического мышления у обучающихся, и направляющих их на эффективный конечный результат.

Одним из наиболее эффективных и целесообразных способов профессиональной подготовки обучающихся наставничество. В самом общем смысле наставничество – форма воспитания и профессиональной подготовки, это также форма передачи людьми знаний, культуры и опыта друг другу. При этом студенческое наставничество («обучающийся – обучающийся») предполагает взаимодействие обучающихся колледжа, при котором один из них находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого, лишённое, тем не менее, строгой субординации.

Надо заметить, что в профессиональных образовательных организациях наставничество имеет свою специфику: предполагает адаптацию студентов первого курса к новой образовательной среде, а также к последующему сопровождению их по нескольким направлениям.

Для успешной реализации наставничества следует помнить, что данный процесс затрагивает интересы трех субъектов взаимодей-

ствия: студента первого курса, студента-наставника и образовательной организации. Студент первого курса в процессе наставничества получает поддержку, регулярные консультации, помощь в адаптации к новым условиям окружающей его среды, то есть для студента первого курса – наставничество представляется в виде возможности обретения так называемого старшего «брата», готового всегда прийти на подмогу и поделиться своим опытом решения аналогичных задач. Для студента-наставника наставничество открывает широкий спектр возможностей реализации своего потенциала, личностного развития и повышения уровня сформированности профессиональных компетенций. Ну и наконец, для образовательной организации наставничество помимо непосредственной пользы для студентов, описанной выше, позволяет улучшить взаимодействие между студентами разных курсов и направлений подготовки, обеспечить некую преемственность в студенческой среде, что, в конечном счете, позволяет сформировать студенческое «братство» со сложившимися традициями и обычаями. А это в свою очередь благотворно повлияет на престиж образовательной организации в глазах абитуриентов.

У студентов, практикующих деятельность наставника в течение учебного года, развиваются такие качества как:

- коммуникабельность, ответственность, дисциплинированность;
- способность организации работы с применением современных технологий;
- способность планирования и проектирования развития личности;
- навыки организации и сплочения коллектива, развитие способности к сочувствию и сопереживанию другим людям;
- навыки формирования гражданской ответственности и патриотизма, всестороннего культурного развития личности;
- опыт мобильного решения незапланированных ситуаций, устойчивость к критике, объективная самооценка.

Результатом правильной организации работы наставников является высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, культурные и образовательные процессы организации, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, общий статус организации, лояльность обучающихся. Наставляемые получают необходимый стимул к культурному, интел-

лектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций.

Студенческое наставничество, в ходе которого происходит активизация субъектной позиции обучающихся, развивается в нашей стране относительно недавно. При этом, надо отметить, что несмотря на огромное количество научных трудов, а также проведенных исследований, посвященных вопросам организации эффективного наставничества, в настоящее время существуют проблемы в методическом обеспечении функционирования студенческого наставничества.

Г.В. Максимова

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В настоящее время в образовательной практике существенная роль отводится воспитанию активной, созидающей личности, способной самостоятельно определять перспективы своего развития и адекватно ориентироваться в современном социально-образовательном пространстве. Ближайшее будущее потребует от вчерашнего студента самостоятельности мышления, мобильности, творческой инициативы, конкурентоспособности, мобилизации личностного потенциала для адекватного решения вопросов профессиональной сферы и возникающих жизненных проблем. В связи с этим перед образовательными учреждениями актуализируется задача подготовки обучающихся, готовых критически мыслить, самостоятельно приобретать знания и умело применять их на практике, организовывать свою учебную деятельность и время.

Проблема «научить учиться» не может ограничиваться только школьным периодом (овладение компонентами учебной деятельности: принятие учебной задачи, планирование, контроль и оценка своих действий не заканчивается в начальной или основной школе), она транслируется на следующие этапы жизнедеятельности человека, где стадия получения профессионального образования приобретает статус значимого в контексте развития субъекта учения.

Реально существующая проблема «неумения учиться» зачастую наблюдается и на других этапах получения образования, причем это может иметь непосредственное отношение и к тем обучающимся, которые были «успешными» на этапе школьного обучения.

Источник проблем заключается в необходимости решения нового формата учебных заданий, характеризующихся многозадачностью, решение которых требует от обучающихся иных учебных действий, базирующихся на тех, которые были сформированы ранее, но имеющих более сложный операциональный и содержательный конструкт.

Усугубление проблемы связано с возрастанием большей самостоятельности учения, несформированностью рациональных приемов учебной деятельности; взаимосвязью самоорганизации мотивации и самоконтроля, недостаточно развитым уровнем сформированности готовности к самоорганизации, как части самовоспитательной культуры личности и необходимой составляющей умения учиться.

На этапе получения профессионального образования немаловажное значение отводится как особенностям развития учебной деятельности студентов, так и изучению условий преобразования учебной деятельности в учебно-профессиональную.

Изменение требований к уровню профессиональной подготовки студентов в системе среднего профессионального образования, целей, содержания образования выдвигает на одно из первых мест проблему самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся.

Таким образом, актуальность анализируемой проблемы определяется противоречием между практической необходимостью формирования основ культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся и недостаточной разработанностью содержательных аспектов процесса и технологий её формирования в системе среднего профессионального образования.

Проблема самоорганизации относится к числу тех, которые постоянно находятся в фокусе внимания педагогов и психологов, занимающихся педагогической практикой.

Самоорганизация в самом общем понимании означает самодвижение, самоструктурирование, самодетерминацию природных, естественных систем и процессов, это управляемый изнутри процесс изменения структуры отношений отдельных элементов системы или их групп, сопровождающийся качественными изменениями самих элементов.

Н.Н. Ярушкин, в своих работах рассматривает самоорганизацию личности студента как один из механизмов, обеспечивающих его «неадаптивное поведение», «надситуативную активность», самореализацию и самоактуализацию в настоящем, формирование готовности к различным инновациям, инициативе, умение отстаивать свои позиции. Другими словами, направленность на самоорганизацию – один из интегральных, системообразующих психологических механизмов готовности студента к профессиональной деятельности, которая в будущем «обеспечивает реализацию в организации его личностной системы ценностных ориентаций, независимо от особенностей ценностной системы организации».

В результате анализа проблемы самоорганизации учебно-профессиональной деятельности наблюдается отсутствие единого понимания самоорганизации. С одной стороны самоорганизацию можно рассматривать как процесс, с другой – как совокупность уже имеющихся качеств и свойств личности.

В рамках нашей работы мы будем рассматривать самоорганизацию личности как комплекс личностных свойств и совокупность действий, обеспечивающих целостность личности и её способность эффективно осуществлять деятельность, как основу профессионального и личностного саморазвития и самосовершенствования.

Успешность обучения непосредственно сопряжена с личностным развитием студента, овладением им культурой самоорганизации. Студенческий возраст является сензитивным периодом для развития качеств самоорганизации личности, так как именно в этот возрастной период происходит переход от внешней детерминации жизни к самодетерминации и самоопределению. Наряду с формированием соответствующих личностных механизмов – свободы и ответственности – происходит их содержательное ценностное наполнение, что выражается в формировании индивидуального мировоззрения, системы личностных ценностей.

Процесс обучения рассматривается многими исследователями как переход из сферы репродуктивного обучения в сферу психических состояний и активного сознания, не доступных ни прямому, ни опосредованному внешнему контролю. Это позволяет сделать вывод о том, что решающее значение в процессе обучения должно принадлежать контролю со стороны студента за собственными действиями, полному осознанию им целей и следствий своей деятельности, иначе говоря, личностной самоорганизации.

Поскольку ведущей деятельностью обучающихся СПО является учебно-профессиональная деятельность, следовательно, самоорганизация учебно-профессиональной деятельности состоит из нескольких компонентов.

Мы разделяем точку зрения А.Д. Ишкова о пятикомпонентности данного процесса и его связи с основными умениями:

1) Целеполагание – уровень развития навыков принятия и удержания цели (связано с умением выделять и удерживать цель деятельности);

2) Анализ ситуации – уровень развития навыков выявления анализа обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели (связан с умением выявлять, анализировать и оценивать все аспекты и обстоятельства, в которых протекает деятельность);

3) Планирование – уровень планирования человеком собственной деятельности (взаимосвязано с умением делить цель на задачи, распределять полученные задачи во временном промежутке);

4) Самоконтроль – уровень развития навыков контроля и оценки человеком собственных действий, психических процессов и состояний (отражает уровень развития умений оценки субъектом собственных психических состояний, процессов и способности к контролю за их проявлениями);

5) Коррекция – уровень развития навыков коррекции человеком своих целей, способов и направленности анализа существенных обстоятельств, плана действий, критериев оценки и форм самоконтроля, волевой регуляции и поведения в целом (связана с умением оперативно менять цель, план действий и (или) способ деятельности, в зависимости от возникающих обстоятельств, изменяющихся условий и критериев оценки уже достигнутого результата) [2;78].

Диагностика особенностей самоорганизации, разработанная А.Д. Ишковым, позволила выявить уровень развития навыков целеполагания, анализа ситуации, самоконтроля и волевых усилий.

В нашем исследовании приняли участие обучающиеся 1-х курсов в количестве 98 человек, проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

- у большинства обучающихся (40%) преобладает уровень целеполагания выше среднего, первокурсникам достаточно сложно выделять и удерживать цель собственной деятельности;

- 33% респондентов демонстрируют средний уровень умений, направленных на выявление, анализ и оценивание основных аспектов

и обстоятельств, в которых непосредственно осуществляется деятельность;

- 33% обладают средним уровнем и уровнем выше среднего умением разделять цель на задачи, распределять полученные задачи во временном промежутке;

- 35% первокурсников имеют средний уровень развития навыков контроля и оценки собственных действий, психических процессов и состояний;

- высокий уровень развития навыков коррекции собственных целей, способов наблюдается у 27% студентов, что свидетельствует о достаточно сформированном умении оперативно менять свои цели, планы действий и (или) способы их достижения, в зависимости от изменяющихся обстоятельств и условий ситуации.

Проанализировав результаты диагностического исследования, можно констатировать, что у большинства обучающихся I-х курсов не сформированы основные компоненты самоорганизации на должном уровне.

С целью формирования основ культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности нами была разработана и реализуется развивающая программа «Основы самоорганизации»

В программе отражены тенденции развития системы формирования основ культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся среднего профессионального образования. Основные модули Программы отражают приоритетные направления профессионального воспитания и социализации обучающихся колледжа и направлены на формирование готовности студентов к самоорганизации собственной жизнедеятельности, их дальнейшему профессиональному самоопределению и совершенствованию. Программа прошла успешную апробацию и в 2022-2023 учебном году будет в полном объеме реализоваться с обучающимися II – III курсов.

Данная программа реализуется в рамках классных часов: 8 встреч, 1 раз в 2 недели), цель которой – формирование общих компетенций у обучающихся, направленных на овладение основами культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности, готовности к дальнейшему саморазвитию, способствующему успешной адаптации в профессиональной деятельности, в целом.

В настоящее время разработана Рабочая тетрадь к данной программе, которая будет апробирована в этом учебном году.

Таким образом, работу по формированию основ культуры самоорганизации учебно-профессиональной деятельности обучающихся СПО необходимо осуществлять с учетом индивидуальных особенностей самоорганизации и направленности на развитие навыков выделения и постановки целей деятельности, анализа обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели, стратегического планирования, контроля и оценки субъектом собственных психических состояний, процессов, что позволит повысить не только общий уровень самоорганизации, но и гармонизировать развитие ее компонентов, способствующих формированию готовности к будущей профессиональной деятельности.

Список используемых источников

1. Виноградова Н. В. Самоорганизация студентов как психологический феномен /Н.В. Виноградова // Молодой ученый № 42 (384) / 2021. С. 149-151.

2. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монография / А.Д. Ишков, М.: Изд-во АСВ, 2004 – 224 с.

3. Котова С.С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов: монография / С.С. Котова, Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. Ун-та, 2012 – 208 с.

4. Котова С.С. Формирование компетенций самоорганизации учебно - профессиональной деятельности студентов вузов. / С.С. Котова, Текст.: дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 2008 - 225 с.

5. Куприна А.В., Михневич С.Н. О самоорганизации студентов-первокурсников в вузе // Актуальные проблемы права, истории и экономики. Профилактика преступности несовершеннолетних: сборник материалов Международной научно-практической конференции. - Шадринск: Каргап. филиал ОГУП "Шадринский Дом Печати", 2012. - С. 126-135.

О.М. Платонова, В.Г. Янкина

РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЮРИДИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН КАК ФАКТОР САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

В современных условиях возникает необходимость формирования гибкой системы непрерывного пожизненного образования, с помощью которой человек может иметь доступ к мировым ресурсам информации и базам данных, непрерывно в течение жизни повышать свои профессиональные навыки и быть профессионально мобильным и творчески активным. А перед преподавателем юридических дисциплин зачастую встает задача соотнести данные учебника обществознания с фактами, событиями настоящей действительности, подкрепить теоретические положения курса конкретными примерами, фактами общественной жизни. Более того, правовое законодательство в Российской Федерации постоянно совершенствуется, появляется многообразие новых документов и поправок к действующим кодексам, которые часто имеют большое практическое значение и в этих изменениях также необходимо ориентироваться. Каковы же пути решения этой проблемы? Одним из таких путей является активное использование материалов средств массовой информации в преподавании курса обществознание.

СМИ – это совокупность таких субъектов журналистской деятельности, как газеты, журналы, альманахи, сборники, бюллетени и конечно же телевидение. Во-первых, имеется возможность быстрого, обзорного ознакомления со всем «репертуаром» сообщений, включенных в номер или книгу. Во-вторых, можно пользоваться возможностями «отложенного чтения» – после первичного ознакомления оставить материал для внимательного и подробного прочтения в удобное время и в подходящем месте.

Процесс организации обучения учащихся с использованием материалов СМИ и Интернета предоставляет возможности преподавателем:

- совершенствовать учебную деятельность;
- индивидуализировать процесс обучения за счет наличия разноуровневых заданий, используя удобные способы восприятия информации, что вызывает у учащихся положительные эмоции и формирует положительные учебные мотивы;
- находить основные и дополнительные материалы для уроков;
- сделать этот процесс интересным, с одной стороны, за счет новизны и необычности такой формы работы для учащихся, а с другой, сделать его увлекательным и ярким, разнообразным по форме за счет использования мультимедийных возможностей современных компьютеров;

- получать новые данные из электронных версий газет, журналов, научных журналов, эффективно решать проблему наглядности обучения, делать учебный материал более понятным и доступным для учащихся;

- участвовать в телеконференциях по избранной научной проблематике;

- иметь доступ в научные библиотеки разных стран;

- использовать разнообразные учебные и демонстрационные модели готовых материалов для применения в ходе занятий, получать данные (в том числе программные) об используемых в учебном процессе моделях, а также учебниках и учебных пособиях;

- получать сведения о применяемых технических (в том числе компьютерных) средствах совершенствования учебной деятельности;

- публиковать собственный опыт совершенствования учебной деятельности;

- обмениваться с коллегами сведениями о методах повышения мотивации учебной и научной деятельности учащихся;

- заинтересовать учеников, повысить их мотивацию, вовлечь в творческий процесс учения, увеличить быстроту и надёжность усвоения знаний.

Но вместе с тем ни полностью, ни частично средства массовой информации учебника и преподавателя не заменит. В идеале работа с компьютером у ученика и преподавателя должны проходить вместе, а не вместо изучения учебника и устного изложения материала. Только сумма всех методов и подходов способна дать результат – сформировать у учащихся реальную картину окружающего мира.

Практически все крупные темы большинства юридических дисциплин находят то или иное отражение при помощи Интернет-ресурсов. Грамотное использование учителем этих ресурсов позволяет сделать каждый урок интересным, насыщенным наглядностью и фактическим материалом, эффективным.

В сети Интернет при помощи поисковых систем Яндекс и Гугл можно найти и использовать для практической работы множество материалов ученых и учителей-практиков по юриспруденции, включая теоретические разработки, презентации, таблицы, рецензии, поурочные разработки, видеосюжеты, что при умелой переработке и осмыслении можно использовать в практике своей урочной и внеурочной деятельности.

Организация уроков с привлечением ресурсов Сети способствует обучению, сотрудничеству, групповой работе, формированию и развитию аналитических навыков учащихся, повышению информационной грамотности. Для учителя Интернет является универсальным средством для самообразования и распространения опыта работы.

Видеосюжеты и видеофильмы до недавнего времени находили лишь ограниченное применение в связи с высокими требованиями к качеству линий связи и пропускной способности каналов, а также мощности компьютера пользователя. Вместе с тем различные аудио- и видеоприложения открывают новые возможности для обучения, развивая навыки аудирования и говорения.

Общеизвестно, что масс-медиа является инструментом, средством воздействия на общественное сознание. Однако количество публикаций и иных журналистских материалов столь велико, что оно не может в современных объективных условиях поддаваться какому-либо всеобъемлющему контролю, как со стороны государства и общества, так и со стороны той или иной конкретной редакции.

В качестве основного метода успешного усвоения сложных правовых категорий предлагается использование материалов общеполитических СМИ. Данный подход позволяет не только ярко иллюстрировать различные аспекты политической сферы жизни общества, но и включает обучающихся в процесс выработки собственной мировоззренческой позиции.

Можно сказать, что материалы СМИ правовой направленности могут во многом повысить степень восприятия учащимися отвлеченных норм права. При использовании в преподавании средств массовой информации особое внимание следует обратить на такие издания как «Российская газета», «Парламентская газета», «Аргументы и факты», «Юрист спешит на помощь», «Юридический вестник», «Человек и закон», в которых публикуется большое количество материалов, связанных с изложением и подробным комментированием новейших изменений в современном законодательстве. В «Российской газете» и «Парламентской газете» публикуется регулярно буквально все основные законы, принятые Государственной Думой, Постановления и другие нормативные акты Правительства РФ. В Интернете на правовом сайте Российской газеты выложено более 22 000 юридических документов. Умелая работа с ними, систематизация позволяет учите-

ля обществознания быть в курсе самых последних юридических новинок.

Таким образом, кроме повышения мотивации, наглядности и создания эмоционального настроения, использование компьютеров на уроках позволяет повысить эффективность деятельности учителя и учащихся.

Систематическая работа учителя над самообразованием, с привлечением средств Интернета и СМИ зримо улучшает качество уроков, что приводит к позитивным результатам: повышается качественная успеваемость учащихся, усиливается интерес к предмету, учащиеся активно участвуют в различных олимпиадах и конкурсах.

Список используемых источников

1. Концепция социально-гуманитарного (обществоведческого) образования в современной школе // Преподавание истории и обществознания в школе. – 2018. – № 7–8.

2. Сергеев И.С. Как реализовать компетентностный подход в обучении // Преподавание истории и обществознания в школе. – 2014. – № 3. – С. 29–39.

3. Интернет в гуманитарном образовании / Под ред. Полат Е.С. – М.: Владос, 2011. – 169 с.

Е.Б. Просветухина

ОСОБЕННОСТИ САМООРГАНИЗАЦИИ КАК СУЩНОСТНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА СТУДЕНТА

В соответствии с современными требованиями к образованию интенсивно протекают процессы его модернизации. Предпринимаются попытки повысить результативность и эффективность профессиональной деятельности будущих специалистов. Все это требует от обучающихся развития высокого уровня навыков самоорганизации.

Самоорганизация в самом широком понимании подразумевает деятельность личности по четкой упорядоченности своей жизнедеятельности; способность и умение организовать себя. Проявляется - в целеустремленности, самоанализе и жестком самоконтроле, самооценке, самоограничении себя во всем. Самоорганизующаяся личность успешно справляется с планированием своего времени и рабо-

ты, быстро принимает решения и оперативно их выполняет, экономно тратит силы и средства.

В современных условиях среди педагогических исследований особую значимость приобретают работы, направленные на развитие навыков самоорганизации обучающихся и поиск для этого эффективных педагогических средств и технологий, одной из которых является тайм-менеджмент, который может помочь обучающемуся планомерно, без потери работоспособности, достигать поставленных перед ним целей. Но управление временем студентом может быть эффективно при параллельном развитии навыка самоорганизации.

На предмет выявления уровня самоорганизации студентов (умения организовывать свою деятельность и управлять временем), проведено эмпирическое исследование. В качестве респондентов в исследовании участвовали 50 студентов 1-2 курсов ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова".

Исследование проведено по методике Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности» [1]. В соответствии с данной методикой в качестве важной составляющей жизнедеятельности человека рассматривается стратегия обращения со временем своей жизни, как в текущей ситуации, так и в масштабах жизни и используются шкалы, приведённые в Таблице 1.

Таблица 1

Шкала	Назначение
Планомерность	измеряет степень вовлеченности субъекта в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам
Целеустремленность	измеряет способность субъекта сконцентрироваться на цели
Настойчивость	измеряет склонность субъекта к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности
Фиксация	измеряет склонность субъекта к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени, его привязанность к четкому расписанию, ригидность в отношении планирования
Самоорганизация	измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности
Ориентация на настоящее	измеряет временную ориентацию на настоящее

Результаты проведенного опроса, следующие.

25% опрошенных набрали высокий общий суммарный балл, для таких студентов свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, проявляя при этом волевые качества личности, настойчивость, добиваться поставленных целей. Они исполнительны, обязательны, обладают высоким уровнем самоорганизации, склонны пользоваться вспомогательными средствами.

40% принявших участие в исследовании, набрали средний общий суммарный балл. Они склонны умеренно разрабатывать четкие планы и следовать им, достаточно организованны, способны на волевые усилия, возможно переключение на более значимые виды деятельности. В целом, способны сочетать самоорганизацию со спонтанностью и гибкостью.

35% опрошенных набрали баллы, характеризующие уровень самоорганизации - ниже среднего: данная категория студентов не всегда доводит до завершения начатое дело, недостаточно быстро перестраиваются на новую деятельность. Им не всегда дается планирование своей деятельности и следование намеченному плану, они не всегда четко видят свои цели. В организации деятельности не склонны пользоваться вспомогательными средствами, что сказывается на самоорганизации. Часто предпочитают действовать спонтанно, не всегда структурируя свою деятельность, не свойственно четкое планирование своей активности.

Таким образом, сравнительный анализ исследуемых выборок студентов показал, что только незначительная часть студентов обладает высоким уровнем самоорганизации. Почти в равной степени распределились показатели среднего и ниже среднего уровня овладения данным навыком. Это свидетельствует о необходимости корректирующих мероприятий для обучения студентов навыкам тайм-менеджмента.

Список используемых источников

1. Мандрикова Е. Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД). Психологическая диагностика, 2010. - №2. - С. 87-111.

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ САМООРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Структура самоорганизации рассматривается представителями разных подходов: деятельностного, личностного, интегративного. На сегодняшний день существует множество вариантов, некоторые из которых представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Подход	Автор	Структура самоорганизации
Деятельностный	Ю.А. Цагарелли	самооценка, самоконтроль, самокоррекция, самонастройка
	В.И. Моросанова	планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность
Личностный	Т.А. Егорова	мотивационно-эмоциональный компонент, интеллектуальный и волевой
	Г. Домбровецкая	гностический компонент, проективный, конструктивный, коммуникативный и организационный
	С.Л. Рубинштейн	личность - многомерная и многоуровневая система, которая имеет образования разного уровня сложности. Высшие образования человека как субъекта: активность, сознание, способность к организации времени (неотъемлемые компоненты самоорганизации)

В целом, наиболее разработанным является **деятельностный подход**. На деятельностном уровне самоорганизация может быть включена во все этапы деятельности как способность к постановке целей, определения последовательности действий и оценки их результатов, поэтому совокупная модель самоорганизации в деятельностном подходе состоит из различных действий: действия постановки целей и анализа условий, действия по планированию операций, действия по реализации плана, волевые действия, действия контроля результатов и коррекции ошибок.

Если рассматривать структуру самоорганизации с точки зрения **личностного подхода**, то самоорганизация сама выступает как один

из важнейших компонентов структуры личности человека.

Если говорить о структуре самоорганизации со стороны личностных черт, то изучая работы классиков отечественной психологии - А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Л.И. Анцыферовой - можно увидеть, что личность и процесс ее становления неразрывно связаны с такими явлениями, как целенаправленность, активность, ответственность, самоконтроль, воля и инициативность. Самоорганизация здесь выступает в качестве интегратора и катализатора процесса становления личность как субъекта, а также самосовершенствования и саморазвития личности.

Самоорганизация деятельности **в рамках интегративного подхода** являет собой систему из следующих компонентов: цели, задачи, функции и средства. При взаимодействии этих компонентов система самоорганизации начинает функционировать и приносить результат.

Рассмотрим эти компоненты более подробно в контексте изучения самоорганизации учебной деятельности.

1. Цели - потенциальный конечный результат любого процесса, на который преднамеренно этот процесс направлен. Применительно к учебной деятельности: систематизация и закрепление теоретических знаний и практических умений студентов, углубление и расширение теоретических знаний, формирование умения использовать документацию и специальную литературу, развитие познавательных способностей и активности студентов, творческой инициативы, самостоятельности, организованности и ответственности, способности к саморазвитию, самореализации и самосовершенствованию, развитие исследовательских умений, и т.д.

Надо заметить, что способность к целеполаганию зачастую определяет уровень успешности следующих этапов деятельности, в том числе, исполнение последовательности запланированных действий, мобилизацию волевых качеств и эффективность контрольно-корректирующих действий.

Во время профессионального обучения способность к целеполаганию развивается как одна из компетенций профессионала и происходит это развитие в условиях вторичной социализации, через передачу социального опыта и формирование профессионального самосознания. Студент должен соотносить цели самоорганизации учебной деятельности и реальность, чтобы разработать более эффективную стратегию их выполнения.

2. Задачи – непосредственные шаги к достижению целей, поэто-

му формулирование их - обязательное условие качества и результативности всей самостоятельной учебной деятельности студентов (Например, задачи при выполнении самостоятельной работы: изучение рекомендуемой литературы, сбор полученной информации, ее изучение, анализ и систематизация, и т.д.).

3. Функции самоорганизации учебной деятельности:

а) развивающая - повышение культуры умственного труда, обогащение интеллектуальных способностей студента посредством выполнения различных заданий;

б) информационно-обучающая - в ходе выполнения различных заданий студент осваивает новые знания, умения и навыки;

в) ориентирующая и стимулирующая - мотивация на получение высшего образования;

г) воспитывающая - формирование и развитие профессиональных качеств, необходимых для дальнейшей работы или для накопления жизненного опыта, у обучающихся способствует развитию трудолюбия, дисциплинированности, добросовестности, точности, ответственности, самостоятельности, чувства времени и других ценных личностных качеств;

д) исследовательская - формирование и развитие методов исследования, таких, как анализ и систематизация знания;

е) развивающая - развитие способностей, личностных характеристик в ходе обучения самоорганизации.

4. Средства:

- средства материальной культуры (тетради, ручки, книги, компьютеры и др.);

- информационные источники (литература, интернет-ресурсы, электронные книги).

Таким образом, структура самоорганизации учебной деятельности в рамках интегративного подхода рассматривается как с точки зрения деятельности, так и с точки зрения психологических черт, которые детерминируют самоорганизацию личности.

Сведения об авторах

Агупова И.Д.	учитель английского языка МОУ "Лицей № 3 Тракторозаводского района Волгограда"
Алексеев Г.В.	музыкальный руководитель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Родничок"
Алмазова Е.В.	учитель английского языка МКОУ "Кумылженская средняя школа №1 имени Знаменского А.Д. Кумылженского муниципального района Волгоградской области"
Аношко Г.А.	учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа № 4 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Ашмарина У.В.	заведующая отделением среднего профессионального образования Себряковского филиала ФГБОУ ВО "Волгоградский государственный технический университет", кандидат экономических наук
Бибикова О.В.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Богданова Е.К.	преподаватель ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж"
Бойко Д.А.	студентка ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж"
Болдырева А.В.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Колокольчик"
Большакова Л.В.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Ромашка"

Бородич Е.А.	преподаватель русского языка и литературы ГБПОУ "Волгоградский профессиональный техникум кадровых ресурсов"
Брагина А.В.	преподаватель, методист ГБПОУ "Жирновский педагогический колледж"
Бренина А.А.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Колокольчик"
Бурдынова Л.Г.	учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Быстрова Ю.С.	студентка ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Вороная М.И.	преподаватель ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж"
Глазырина П.Р.	студентка ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Голова Ю.А.	преподаватель АНПОО "Михайловский колледж бизнеса"
Гребнева Е.А.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", почетный работник СПО Волгоградской области
Дудченко Ю.И.	педагог дополнительного образования МОУ ДО "Центр детского творчества городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Дышлюк М.И.	учитель английского языка МОУ "Лицей № 3 Тракторозаводского района Волгограда"
Егунова Г.В.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", отличник физической культуры
Железнякова С.В.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "им. П.А. Юдина"
Железнякова Т.В.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка

	Волгоградской области", структурное подразделение "Ромашка"
Загороднева Т. А.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "им. П.А. Юдина"
Засыпкина И.	студентка ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Знаешева С.Б.	учитель физической культуры МКОУ "Средняя школа № 4 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Каблова Т.Н.	председатель ПЦК математических и естественнонаучных дисциплин, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Казарова Ю.И.	преподаватель ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж"
Кениг И.Г.	студентка ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж"
Колесник Я.А.	студентка ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Косминская Т.В.	музыкальный руководитель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Ромашка"
Куватова Е.С.	учитель иностранного языка МКОУ "Средняя школа № 9 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
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"
Липова Т.И.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Колокольчик"

Маар А.А.	преподаватель ГБПОУ "Жирновский педагогический колледж"
Максимова Г.В.	педагог-психолог ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", почетный работник СПО 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"
Осипова Т.Е.	председатель ПЦК социально-гуманитарных и юридических дисциплин, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", почетный работник СПО Волгоградской области
Паратунова О.В.	председатель ПЦК физической культуры, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Петрова Е.О.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Улыбка"
Платонова О.М.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Плешакова А.В.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Пономарева Д.А.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Октябренок"
Пономарева Т.Г.	инструктор по физической культуре МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Радуга"

Попова М.А.	преподаватель русского языка и литературы ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж имени В.И. Вернадского", кандидат филологических наук
Просветухина Е.Б.	преподаватель, методист ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", почетный работник СПО Волгоградской области
Просвирина С.Л.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Золотой ключик"
Разуваева Е.А.	учитель английского языка МКОУ "Кумылженская средняя школа №1 имени Знаменского А.Д. Кумылженского муниципального района Волгоградской области"
Ремез С.Ф.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Сафронова Е.А.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Колокольчик"
Свенсен В.А.	председатель ПЦК экономических дисциплин, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Серкина Н.В.	инструктор по физической культуре МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Ромашка"
Сигаева Н.В.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Колокольчик"
Синицына Т.М.	преподаватель ГБПОУ "Волгоградский технологический колледж"
Созуранова Н.В.	преподаватель дисциплин психолого-педагогического цикла ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж"
Сукочева Н.В.	учитель физической культуры МКОУ "Кумы-

	лженская средняя школа №1 имени Знаменского А.Д. Кумылженского муниципального района Волгоградской области"
Сушинова Т.А.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области", структурное подразделение "Улыбка"
Тарасова В.М.	преподаватель ГАПОУ "Волгоградский социально-педагогический колледж"
Текушина Е.Е.	методист ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Тельшева О.Н.	учитель начальных классов МКОУ "Средняя школа № 3 городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Турлыбекова Ю.М.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Фоминых С.Н.	учитель иностранного языка МКОУ "Средняя школа № 9 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"
Шаммедова Е.В.	преподаватель иностранного языка ГБПОУ "Волгоградский политехнический колледж имени В.И. Вернадского", кандидат филологических наук
Щебетко Д.А.	преподаватель ГБПОУ "Жирновский педагогический колледж"
Юдина Л.Н.	воспитатель МБДОУ "Детский сад "Лукоморье" городского округа город Михайловка Волгоградской области"
Янкина В.Г.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"