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

21 ноября 2025 г.

Михайловка, 2025

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

21 ноября 2025 г.

Михайловка, 2025

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 XXI региональной науч.-практ. конф. Михайловка, Волгоградская область, 21 ноября 2025 г. / сост. Отдел по научно-методической работе. – Михайловка: ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова", 2025. – 346 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…….....		10
РАЗДЕЛ 1. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА……		12
1.	**Аношко Г.А.** Инновационные подходы к организации здоровьесберегающего пространства в МКОУ «Средняя школа № 4 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»……..	13
2.	**Емельянова О.Б.** Инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства на уроке русского языка и литературы в условиях обновленных ФГОС……..	18
3.	**Знаешева С.Б.** Инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства на уроках физической культуры в условиях обновленных ФГОС……..	21
4.	**Илларионова П.А.** Интерактивный образовательный марафон как инновационная форма работы с детьми дошкольного возраста……..	26
5.	**Степанникова Н.А., Курочкина Т.А.** Организация здоровьесберегающего образовательного пространства для детей с функциональными расстройствами зрения через реализацию технологии активной сенсорно-развивающей среды……..	29
6.	**Фурсова О.В., Фурсова Е.А.** Комплексный подход при отборе учебного материала как один из способов формирования здоровьесберегающего образовательного пространства школьников с ОВЗ……..	33
РАЗДЕЛ 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ…..		37
7.	**Агеева Н.Б., Дьякова И.Н. Симанова Ж.Б.** Нейродинамическая гимнастика с использованием авторского дидактического пособия «Нейробокс» в работе с дошкольниками ОВЗ как компонент здоровьесберегающей технологии……..	38

8.	**Агупова И.Д., Дышлюк М.И.** Формирование креативного мышления учащихся на бинарном уроке литературы и английского языка с помощью технологии критического мышления……..	42
9.	**Азарова Е.Г., Тимошина Ю.В.** Современные здоровьесберегающие технологии в школе……	48
10.	**Богачева Н.В.** Современные здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе……..	51
11.	**Бортенко Е.С.** Использование здоровьесберегающих технологий на уроках математики, как средство формирования положительной мотивации к сохранению здоровья...	53
12.	**Бурдынова Л.Г.** Здоровьесберегающие образовательные технологии как основные методические приемы в работе по здоровьесбережению……..	57
13.	**Веремьева А., Аликбаев М.** Использование «профориентацинных проб» как условие самореализации будущих абитуриентов колледжа с ограниченными возможностями здоровья……..	61
14.	**Винокурова С.В., Изотова Н.А.** Игровой самомассаж, как одна из форм здоровьесберегающих технологий……	65
15.	**Долгова Н.Г.** Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ……..	68
16.	**Ермилова Л.Н.** Акватерапия как один из компонентов здоровьесбережения детей в дошкольном образовании…..	76
17.	**Ершова К.Н.** Технология таймлайн как интерактивная подача учебного материала на уроках информатики……	79
18.	**Заболотнева И.Б.** Социальная интеграция будущих педагогов с инвалидностью как условие их сопровождения в педагогическом колледже……	85
19.	**Загороднева Т.А.** Здоровьесберегающие технологии в ДОУ……	85
20.	**Исаева А.П.** Здоровьесберегающие технологии на уроках русского языка и литературы……..	88
21.	**Иванова М.А., Арнаутова С.В.** Основные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий при обучении английскому языку……	97
22.	**Крюкова Н.А., Самсонова О.А., Михина Н.И.** Дыхательная гимнастика как часть комплексного подхода к	

	здоровьесбережению детей ясельного возраста в ДОУ……	100
23.	**Ларичева О.Е.** СОРСИ-как современная здоровьесберегающая технология с детьми ОВЗ……...	103
24.	**Матненко Н.Ф.** Здоровьесберегающая педагогика в профессиональной подготовке на уроках математики……	108
25.	**Михеева А.Ю.** Использование здоровьесберегающих образовательных технологий, как основного фактора оптимизации образовательного процесса……...	112
26.	**Мостовая Т.А.** Здоровьесберегающие технологии через туристско-краеведческое направление……...	116
27.	**Нестерова О.В.** Формирование проектной деятельности в обучении детей с ЗПР……	118
28.	**Объедкова Л.В.** Тифлопедагогические особенности построения урока в школе-интернате для детей с нарушением зрения……	124
29.	**Паратунова О.В.** Методика развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика»……..	128
30.	**Пахильченко Г.А.** Здоровьесберегающая технология В. Ф. Базарного и возможности её применения в ДОУ на занятиях учителя-дефектолога……	136
31.	**Пономарева Т.Г.** Использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре как условие реализации требований ФГОС ДО……	141
32.	**Рогачева А.А.** Здоровьесберегающие технологии в системе образования как средство повышения качества обучения……...	150
33.	**Рогачева А.Ф.** Здоровьесберегающие технологии в детском саду……..	154
34.	**Татаринова М.Н.** Современные здоровьесберегающие технологии……	157
35.	**Тужилкина И.П.** Применение современных здоровьесберегающих технологий на уроках биологии……	162
36.	**Улановская Г.Н., Хорошевская М.В., Гудыменко Е.Ю.** Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика в программе по физическому воспитанию дошкольников……	164
37.	**Филиппова А.А.** Здоровьесберегающие технологии в	

	подготовке бегунов на средние дистанции…….	167
38.	**Филиппов Д.Б.** Здоровьесберегающие технологии в подготовке баскетболистов: роль тренера в их внедрении и использовании……...	174
39.	**Черенкова М.В.** Развитие когнитивных функций у детей с нарушением зрения арт – терапевтическими методами……	180
40.	**Чурекова Е.Н., Меркулова Н.В.** Су – Джок терапия как одна из здоровьесберегающих технологий в повседневной работе с детьми в ДОО…….	184
41.	**Шахназарян Е.А., Понтелеймонова Н.Н.** Здоровьесберегающая педагогика в профессиональной подготовке……	187
42.	**Щербакова М., Финченко В.** Социокультурное проектирование как средство развития у студентов педагогического колледжа способности к самоорганизации……	193
РАЗДЕЛ 2. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ…….		198
1.	**Алексеенко Г.В., Косминская Т.В.** Организация музыкального досуга дошкольника, направленного на формирование здорового образа жизни……	199
2.	**Билоус С.Ю.** Приобщение детей дошкольного возраста к культуре родного края……..	201
3.	**Дородникова Л.Н.** Формирование культуры здоровья - основа здоровьесберегающих образовательных технологий……..	211
4.	**Посохова Н.В.** Организация и проведение внеурочной работы обучающихся в образовательных школах по программам здоровьесбережения……...	216
5.	**Секачева И.Ю.** Движение – фундамент здоровья: комплексный подход к физическому развитию школьников….	219
6.	**Синицына Т.М.** Вейп – новый девайс в мире вредных привычек……	222
7.	**Тельнова Н.Н.** «Книга здоровья группы», как одна из форм взаимодействия с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников»……..	225
8.	**Ткаченко Т.В.** Организация досуга, формирование мира увлечений как путь организации здорового образа жизни...	246

9.	**Толстова И.В.** Творческие задания на уроках русского языка и литературы как один из способов формирования физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ……	250
РАЗДЕЛ 3. ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА……..		256
1.	**Баузер Т.В.** Формирование эмоционального иммунитета у дошкольников средствами телесно-ориентированных и арт-терапевтических технологий…….	257
2.	**Гудыменко О.А.** Профилактика синдрома выгорания специалистов ДОУ (дошкольных образовательных учреждений) воспитателей, работающих в системе человек-человек……...	260
3.	**Каблова Т.Н., Макарова Л.М.** Особенности профилактики синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек – человек…….	261
4.	**Кулябкина А.В.** Психологические факторы и условия успешной учебной деятельности…….	265
5.	**Лынова С.В.** Профилактика синдрома выгорания специалистов, работающих в системе человек-человек……..	264
6.	**Михайлова А.А., Скорнякова Т.С.** Влияние стресса на развитие памяти и внимания студентов……..	273
7.	**Савченко О.В.** Психолого-педагогические условия, определяющие успешность учебной деятельности обучающихся в системе СПО……..	278
8.	**Сидская А.А.** Психолого-педагогические условия для развития у студентов способности использовать ИК-технологии…….	284
9.	**Юдина Л.Н., Платонова О.Г., Чулкова Л.А.** Использование игр Клауса Фопеля, как средство создания психоэмоционального комфорта для детей дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья……	288
РАЗДЕЛ 4. ДУХОВНОСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ……..……..		294
1.	**Бирюкова Е.Н.** Духовно-нравственное здоровье подрас-	

	тающего поколения……...	295
2.	**Горина О.В.** Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения в ДОУ…….	301
3.	**Данилова Ю.С.** Духовно- нравственное здоровье подрастающего поколения в детском саду…….	303
4.	**Дарищева Л.В.** Сцена как пространство для воспитания души: о развитии духовно-нравственного здоровья через театр……	305
5.	**Зима Н.И.** Духовно- нравственное воспитание подрастающего поколения через уроки литературы…….	308
6.	**Лысенко А.А., Кочетова С.А.** Семейная творческая мастерская» - конструктивная форма сотрудничества с родителями по формированию духовно – нравственного здоровья дошкольников…….	311
7.	**Попова А.И.** Проблемы духовно - нравственного воспитания личности в сфере профессионального образования...	317
8.	**Ручкина О.В.** Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения……...	321
9.	**Сеничкина А.Е.** Духовно-нравственное воспитание на уроках музыки и во внеклассной работе……	324
10.	**Сухова И.А.** Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения……...	327
11.	**Сушинова Т.А., Петрова Е.О.** Духовно-нравственное здоровье дошкольников……	331

ПРЕДИСЛОВИЕ

21 ноября 2025 г. на базе ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова" проведена XXI Региональная заочная научно-практическая конференция «XXI веку - здоровое поколение. Актуальные проблемы реализации здоровьесберегающих технологий». Мероприятие организовано при содействии РУМО в системе среднего профессионального образования Волгоградской области по укрупнённой группе профессий и специальностей 44.00.00 «Образование и педагогические науки» на базе ГАПОУ "ВСПК".

В этом году конференция посвящена 85-летию системы среднего профессионального образования (СПО) в России. Юбилей - важная веха в истории отечественного образования. 85 лет - целая эпоха, наполненная трудовыми достижениями и профессиональными открытиями. Это тысячи выпускников, которые своим трудом укрепляют экономику нашей страны и региона.

Перед системой среднего профессионального образования сегодня стоят стратегические цели: сформировать у студентов компетенции, которые позволят им адаптироваться к быстро меняющимся требованиям и вызовам современности. Они должны быть готовыми сохранять профессиональное долголетие и вести здоровый образ жизни. В данном контексте обсуждение актуальных педагогических проблем реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях особенно актуально.

Конференция проведена с целью обобщения и трансляции результатов поиска решений актуальных проблем теории и методики создания здоровьесберегающего образовательного пространства, организации внеурочной работы по программам здоровьесбережения в образовательных организациях разного типа.

В мероприятии приняли участие педагогические работники образовательных организаций разного типа Волгоградской области: преподаватели, учителя, учителя-дефектологи, педагоги психологи, воспитатели, и т д., а так же студенты профессиональных образовательных организаций.

В ходе конференции обсуждены ключевые направления развития профессионального образования в современных условиях, в т.ч. инновационные подходы к формированию здоровьесберегающего образовательного пространства. Особое внимание уделено вопросам

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

По результатам конференции выпущен сборник научных и учебно-методических материалов.

Razdel 1.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Аношко Г.А.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В МКОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 4 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД МИХАЙЛОВКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Охрана и повышение здоровья учащихся признаны одним из ключевых направлений модернизации системы образования в России.

Вопросы сохранения здоровья школьников имеют долгую историческую ретроспективу. Проблему сохранения и укрепления здоровья во время обучения подробно исследовали как отечественные, так и зарубежные ученые, такие как Я. А. Коменский, П. Ф. Лесгафт, Д. Локк, М. Монтессори, И. Г. Песталоцци, Н. И. Пирогов, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский. В области валеолого-педагогики эта тема освещалась в работах И. И. Брехмана, Г. К. Зайцева, М. Г. Колесниковой, Н. И. Куинджи, Л. Г. Татарниковой. Значительный вклад в развитие вопросов по сохранению и укреплению здоровья учащихся внесли также ученые В. С. Быков, Л. М. Куликов, С. С. Коровин, С. Г. Сериков, П. П. Тиссен, Н. А. Фомин и другие.

Уже в школах древневосточных и античных цивилизаций появлялись основы концепции охраны здоровья учащихся: развивались различные методы сохранения физического и психического благополучия обучающихся, их снабжали первоначальными медицинскими знаниями, уделялось внимание соблюдению элементарных гигиенических правил, применялись различные физические упражнения и системы, направленные на поддержание и укрепление здоровья, а также обосновывалась необходимость ведения здорового образа жизни.

До 1980-х годов основой здоровьесбережения в образовательных учреждениях служила «трехкомпонентная» модель: во-первых, в образовательных программах уделялось внимание принципам здоровья и изменению поведения с целью формирования здорового образа жизни; во-вторых, школьная медицинская служба занималась профилактикой, ранней диагностикой и устранением проблем со здоровьем у детей; в-третьих, создание здоровой учебной среды связывалось с соблюдением гигиенических требований, поддержанием положи-

тельной психологической атмосферы, обеспечением безопасности и рационального питания учащихся.

В современном образовательном пространстве расширилось как само понятие «здоровьесбережение», так и методы его реализации. Сегодня здоровьесбережение включает использование специальных технологий, организацию здоровьесберегающей среды и совместную деятельность педагогов, медработников, социальных педагогов и психологов, направленную на формирование у учеников культуры здоровья. В современной литературе существует несколько определений понятия «здоровьесберегающие технологии». Так, по определению Н. К. Смирновой, «здоровьеформирующие образовательные технологии» — это психологическо-педагогические методы, программы и технологии, ориентированные на воспитание у учащихся культуры здоровья, развитие личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности и мотивации к ведению здорового образа жизни.

По мнению В. Д. Сонькина, здоровьесберегающая технология включает в себя следующие компоненты: создание условий для обучения ребенка в школе, предусматривающих отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований и методов обучения и воспитания; рациональную организацию учебного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований; обеспечение соответствия учебной и физической нагрузки возможностям ребенка в возрасте; а также внедрение необходимого, достаточного и правильно организованного двигательного режима.

О. В. Петров считает, что здоровьесберегающая образовательная технология — это система, которая создает максимально благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех участников образовательного процесса (учащихся, педагогов и других).

В эту систему входят следующие элементы:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими специалистами, а также собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, с последующей её корректировкой на основе полученной информации.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников, а также разработка образовательной стратегии, учитывающей особенности

памяти, мышления, работоспособности и активности учащихся в данной возрастной группе.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического микроклимата во время реализации технологии.

4. Внедрение различных форм здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервных возможностей организма, работоспособности и общего здоровья учащихся.

Таким образом, на современном этапе под здоровьесберегающими технологиями понимается совокупность приемов, методов и способов организации учебно-воспитательного процесса, при которых здоровье, как школьников, так и педагогов не пострадает.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему работы образовательного пространства, направленную на сохранение и развитие здоровья всех его участников — взрослых и детей.

Основная задача таких технологий — создать условия, при которых учащиеся смогут сохранять здоровье в течение всего учебного периода, а также сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и научить применять эти знания в повседневной жизни.

Можно условно выделить следующие типы здоровьесберегающих технологий:

- Собственно здоровьесберегающие (например, профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминные комплексы, организация здорового питания);

- Оздоровительные (включают физическую подготовку, физиотерапию, ароматерапию, закаливание, гимнастику, массаж, фитотерапию, арттерапию);

- Технологии обучения здоровью (встроенные в учебную программу с включением соответствующих тем в различные предметы общеобразовательного цикла);

- Воспитание культуры здоровья (проведение факультативных занятий по развитию личности, внеклассных и внешкольных мероприятий, фестивалей, конкурсов и других мероприятий).

Выделенные технологии можно систематизировать в иерархическом порядке по степени вовлеченности учащегося в образовательный процесс:

- Внесубъектные: технологии, связанные с организацией образовательного процесса и формирования здоровьесберегающей среды

(например, рациональное планирование занятий, организация здорового питания, включая диетическое питание);

- Те, что предполагают пассивную позицию учащегося: такие как фитотерапия, массаж, использование офтальмотренажеров и подобные мероприятия;

- Техники, требующие активной субъектной позиции учащегося: различные виды гимнастики, технологии обучения по вопросам здоровья, воспитание культуры здорового образа жизни.

По характеру деятельности здоровьесберегающие технологии подразделяются на частные (узкоспециализированные) и комплексные (интегрированные).

В рамках частных технологий выделяются следующие виды по направленности деятельности:

- Медицинские: включают технологии профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации соматического здоровья, а также санитарно-гигиеническую деятельность;

- Образовательные, направленные на содействие здоровью: содержат информационно-обучающие и воспитательные подходы;

- Социальные: связаны с организацией здорового и безопасного образа жизни, профилактикой и коррекцией девиантного поведения;

- Психологические: включают технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений, а также развитие личности и интеллектуальных способностей.

К комплексным здоровьесберегающим технологиям относят: технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические); педагогические технологии, содействующие здоровью; технологии, формирующие ЗОЖ.

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что организация здоровьесберегающего пространства МКОУ СШ №4 м.о.г. Михайловка, как на уровне школы, так и системы образования в целом, ведется по нескольким направлениям:

1. Нормализация учебной нагрузки: включает разработку методов комплексной психолого-физиологической диагностики «школьной зрелости», адаптацию образовательных программ и педагогических технологий к возрастным и функциональным особенностям учащихся, а также строгий государственно-общественный контроль за качеством образовательных учреждений, программ, учебных пособий и технологий с учетом психофизиологических, гигиенических

требований и стандартов (СНИПов), согласованных с федеральными органами управления образованием. В частности, в школе здоровье ребенка поддерживается через организацию учебно-воспитательного процесса, начиная с расписания уроков.

2. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни: предполагается создание и реализация различных социальных и образовательных программ, которые направлены на развитие у детей ценности здоровья и привычки к здоровому образу жизни; изменение содержания и методов физического воспитания; внедрение мер по профилактике алкоголизма, наркомании, сохранению репродуктивного здоровья; а также привлечение семей к воспитанию культуры здоровья.

3. Повышение квалификации педагогов: необходимо обновление программ непрерывного педагогического образования с уклоном на навыки охраны и укрепления здоровья детей, обеспечение их полноценного развития в учебном процессе. Это включает расширение системы спецкурсов, создание региональных информационно-методических центров, сертификацию программ и методов диагностики, разработку актуальных учебных пособий и внедрение дистанционных форм обучения.

4. Поддержка инновационных программ: важна поддержка и развитие систем валеологических и психологических служб, центров комплексного индивидуального сопровождения развития (например, ППМС-центров), а также общественных структур, таких как школьные, муниципальные и региональные Советы здоровья, для укрепления здоровья детей.

5. Создание адаптивной образовательной среды: требуется разработка нормативно-правовой базы и методических материалов для работы в школе с детьми с ограниченными возможностями здоровья и проблемами в развитии, чтобы обеспечить их полноценное обучение и развитие.

Таким образом, можно свидетельствовать о комплексном подходе к организации здоровьесберегающего пространства в МКОУ СШ №4 м.о.г. Михайловка.

Емельянова О.Б.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА НА УРОКЕ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННЫХ ФГОС

Здоровье подрастающего человека – это одна из главных проблем современной школы. Не только социальная, но и нравственная. Свой посильный вклад в сохранение здоровья молодого поколения может внести каждый учитель. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих компонентов позволяет добиться положительных изменений: формируются мотивы, потребности и ценности ЗОЖ, а возможно, даже нравственные чувства, качества, поступки, создаётся благоприятная здоровая социокультурная среда, в которой растёт и развивается ребёнок.

Одним из важных направлений в работе каждого педагога должно стать формирование у школьников мотивации на здоровье, осознание социальных норм ЗОЖ. С этой целью целесообразно включать в уроки специальные приёмы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся, компоненты ЗОЖ.

Русский язык и литература – серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, анализировать, рассуждать, поэтому я уделяю особое внимание технологиям здоровьесбережения.

Так на своих уроках русского языка широко использую для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие здоровый образ жизни и спорт.
Например, тема «Описание состояния человека» в 7 классе даёт возможность ребёнку оценить своё эмоциональное состояние в данную минуту, проанализировать причины душевного дискомфорта или чувства радости. Изучение синтаксиса и пунктуации в 8 классе даёт возможность использовать тексты для анализа, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды. При подготовке к ГИА и ЕГЭ (часть С) возможно использование в качестве тренировочных работ анализ публицистических текстов по пропаганде ЗОЖ.

На уроках литературы полезны мини-диспуты по анализу афоризмов, пословиц и поговорок на тему «Здоровье»: «В здоровом теле

здоровый дух», «Отдых – это перемена занятий», «Здоровье молодого поколения – здоровье нации» и т.д. С точки зрения популяризации ЗОЖ и общего развития учащихся эффективны рубрики урока «Информация к размышлению» или «Знаете ли вы?»

Знаете ли вы, что русские писатели А.П.Чехов и В. Гиляровский основали в 1882 году «Русское гимнастическое общество»; Л.Н.Толстой увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой и велоспортом; английский поэт Д.Г. Байрон, несмотря на хромоту, был великолепным пловцом и т.д.

Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 6 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской "Утро", в 7 классе сочинение-интервью по картине А. Сайкиной "Детская спортивная школа". Цель таких уроков – обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни. Такие уроки повышают интерес к учебе, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности школьников для повышения результативности их обучения.

Мы все хорошо знаем расхожую фразу: «Литература—учебник жизни». Действительно, литература предоставляет нам непревзойдённые возможности учиться на примере жизни, действий и поступков различных героев, способствует стремлению учиться на чужих ошибках, а не набивать собственные шишки. С этой точки зрения литература уже самим своим содержанием позволяет формировать здоровый образ жизни, причём делать это не в назидательной, менторской манере, а говорить об этом как бы исподволь, незаметно. Эти возможности даёт и комедия Д.И.Фонвизина «Недоросль», и «Повесть о том, как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем» Н.В.Гоголя, и бессмертный роман А.С.Пушкина «Евгений Онегин», и лирика М.Ю.Лермонтова, и роман И.С.Тургенева «Отцы и дети» с его главным героем Евгением Базаровым, и роман-эпопея Л.Н.Толстого «Война и мир» с семейством Болконских, и поэзия Сергея Есенина, и судьба Владимира Высоцкого... Яркие, запоминающиеся образы, высокие идеи, талантливые картины—всё это пробуж-

дает эмоции учащихся, способствует воспитанию нравственности и формированию навыков здоровьесбережения. В этом отношении стоит более широкое и обобщающее значение придать совету Пушкина: «Учитесь властвовать собою».

Большое место в своей работе отвожу для ролевых игр. Например, при изучении басен Крылова.

Игры на уроках русского языка «Цепочка»: дети по цепочке называют несклоняемые существительные, качественные прилагательные, глаголы совершенного вида и т.д; игра «Составь слово»: от слова ЗАГОВОРИЛ взять приставку, от слова БЕЖАТЬ – корень, от слова ИГРАЛА – суффиксы)

Конечно, неотъемлемой частью урока являются физминутки, все это дает учащимся возможность «выпустить» пар, разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а за тем с новыми силами взяться за дело. Физминутки способствуют повышению умственной работоспособности детей, предупреждению преждевременного наступления утомления и снятию у них мышечного статического напряжения.

Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Конечно, многое здесь зависит от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны и мы, педагоги. Современные реформы образования требуют от учителя не только высокой профессиональной компетенции, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами. Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий.

На мой взгляд, учитель, осуществляя свою педагогическую деятельность, может сделать многое для сохранения здоровья учеников

Список используемых источников

1. Русские народные загадки, пословицы, поговорки./ Сост. Ю. Г. Круглов. – М.: Просвещение, 1990. - 335 с.

2. Францман, Е.К. Сборник диктантов по русскому языку. 5–9-е классы. – М.: Просвещение, 1995. – 165 с.

3. Крохмаль, Татьяна / Газета «Здоровье детей» № 19/2009

4. Формирование нравственного и физического здоровья у детей

младшего и среднего возраста на уроках музыкального фольклора [Электронный ресурс]: http://festival.1september.ru/articles/212453/

Знаешева С.Б.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННЫХ ФГОС

Самой важнейшей ценностью для любого человека всегда было и будет его здоровье. Все чаще поднимаются вопросы сохранения здоровья, поддержания здорового образа жизни, в связи с этим особое внимание должно уделяться здоровьесбережению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Сегодняшняя современная школа, используя новые образовательные технологии, готовит будущее нашей страны. Мы с вами знаем, что существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Обучение здоровому образу жизни и формирование навыков сохранения здоровья должно быть первостепенным и проводиться в школе в доступной для учащихся форме.

Уроки физической культуры являются главным проводником в этом вопросе. Физическая культура — это не только физическая подготовка ребенка, но и развитие познавательных способностей. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

Такая система работы позволяет чередовать учебный труд с отдыхом, учебные занятия с физическим развитием, корректировать нагрузку и поддерживать работоспособность школьников на протяжении всего учебного дня. Необходимо создать такие условия, чтобы у каждого ребенка появилась желание заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

На уроках больше практиковать беседы о здоровом образе жизни. При выполнении различных упражнений объяснять детям значение каждого из них. С целью более наглядного представления о здо-

ровом образе жизни использовать компьютерные презентации фильмы, видео ролики. Это стимулирует познавательную активность учащихся, повышает интерес к теме, способствует усвоению основных правил соблюдения здорового образа жизни.

В процессе всех уроков следует прививать гигиенические навыки ребенка. Воспитывать правильное отношение детей к закаливанию организма. Учить детей правильному дыханию, приемам массажа (самомассажа).

На своих занятиях часто использую сюжетно-ролевые уроки. Предлагаю упражнения, которые направлены не только на физическое развитие детей, но и имеющие лечебно-воспитательный эффект. Например, ходьба по канату укрепляет и развивает мышцы стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Упражнения со скакалкой и обручем содействуют формированию правильной осанки, благотворно действуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

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

Широкое распространение подвижных и спортивных игр заслужили своей доступностью, относительной простотой содержания, силой эмоционального воздействия на участников и зрителей. Специально подобранные мною игровые упражнения, выполняются индивидуально, в двойках, тройках, командах. Особое внимание уделяю на подвижные игры и заданиям с мячом, которые создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. И это понятно. Так как особенностью подвижных и спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Подвижные и спортивные игры традиционно популярны среди обучающихся благодаря разностороннему воздействию на организм

человека, в том числе эмоциональному. Правильный подбор игры соответственно возрасту, теме урока, индивидуальным особенностям учащихся в конкретном классе способствует активизации и привитию интереса к предмету физическая культура. Все это создает комфортную, благоприятную обстановку на уроке, а это является элементами здоровьесберегающих технологий.

Особое место мы отводим формированию физического развития младших школьников на уроках физической культуры. Интерес к ней в начальных классах поддерживается применением на уроках игр, общеразвивающих упражнений, вопросов, заданий. Интересные игры и практические задания, проведение соревнований привлекают внимание детей, усиливают и развивают их физически, служат основой для занятий спортом. В начальной школе наряду с другими предметами учащиеся получают необходимый объем знаний по физической культуре.

Интенсивный информационный поток и напряженная учебная программа требуют от школьников младших классов хорошей работоспособности и здоровья. Как показывают исследования, современные дети в большинстве своем испытывают недостаток двигательной активности, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. Даже при большой подвижности ребенка движения, как правило, очень однообразны, работают не все мышцы, а только часть их, в основном одни и те же группы. Все это отрицательно сказывается на детском организме: снижается его работоспособность, повышается утомляемость, появляются проблемы со сном, а также другие функциональные нарушения в организме.

Многие школы хотят идти в ногу со временем и значительно расширяют программы факультативов и различных занятий. В то же время, не все школьники, могут приспособиться к школьной нагрузке.

Причиной данного состояния может быть возраст, так как учащиеся младших классов еще не полностью адаптировались в школьной среде, значит, большая учебная нагрузка приводит к перенапряжению систем организма.

С таким явлением сталкиваются не только младшие школьники, но и их более старшие товарищи. Ведь усложнение школьной программы автоматически приводит к тому, что на дом задается больше заданий, на выполнение которых требуется дополнительное время. Значит, школьник пренебрегает прогулками и физкультурными заня-

тиями. Получается, что недостаток кислорода ему обеспечен. Поэтому является целесообразным применение на наших уроках дыхательной гимнастики.

Дыхательные упражнения для школьников несут несколько важных функций. Во время проведения такой гимнастики организм успокаивается, насыщается кислородом, обменные процессы в мозговой ткани усиливаются и ускоряются. Благодаря дыхательным упражнениям школьники быстрее растут и правильно развиваются. Регулярное выполнение таких комплексов помогает школьникам избежать и противостоять стрессам, подготовиться к экзаменам и занятиям, спокойно справляться с учебной нагрузкой.

Хочу добавить, что упражнения на дыхание улучшают аппетит и поднимают настроение у детишек. Уже спустя несколько занятий будет заметен положительный результат. Но стоит заметить, что неправильная техника выполнения дыхательной гимнастики может дать противоположный результат, а именно навредить здоровью ребенка. Интенсивные физические нагрузки, создаваемые при занятиях дыхательной гимнастикой, важно правильно дозировать. Т.е. нельзя злоупотреблять дыхательными упражнениями. Так, например, чрезмерное учащение и углубление дыхания может повлечь за собой нежелательные последствия – слабость, головокружение и даже обморок.

Для закрепления выше сказанного предлагаю вашему вниманию несколько дыхательных упражнений, которые я использую на своих уроках.

1. **“Звуки животных”.**

Учащиеся делают глубокий вдох через нос, задерживают дыхание на несколько секунд, на длительном выдохе через рот произносят звук животного, которого назовет учитель (например: пчелы – зззззз…, коровы – мууууу…).

Выполнить 5-6 раз.

2. **«Повтори».**

Педагог предлагает повторять за ним текст эхом. Каждый раз количество слов во фразе увеличивается. Дети должны произносить фразу на одном дыхании.

Дождь…

Дождь поет…

Дождь поет песню…

Дождь поет песню осени

Дождь поет песню осени: «кап-кап-кап»

3. Упражнение «Топор»

И.П.: стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки вверх - назад, пальцы сплетены. Опускаясь на стопу, наклониться быстро вперед, хлест руками вперед, вниз, назад, как рубка топором, с одновременным акцентированным мощным выдохом. Плавно вернуться в исходное положение (естественный вдох).

Выполнить 4 раза.

4. Упражнение «Насос»

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

Руки на поясе. Приседаем - вдох, выпрямляемся – выдох.

Выпрямляясь произносить – «с-с-с».

Выполнить 4 раза.

5. «Каратист».

Шаг правой вперед, руки согнуты впереди на уровне живота, ладони верх – вдох через нос; шаг левой вперед, руки опустить, ладони вниз – выдох через рот звук «Ха». Выполнять в среднем темпе. Повторить 6-8 раз.

6. «Танцор».

Руки к плечам, ноги скрестно – вдох; задней ногой шаг в сторону, руки опустить – выдох. Выполнять в медленном темпе. Повторить 6-8 раз.

Эти полезные упражнения помогают мне сохранить здоровье детей и делают процесс обучения более эффективным. Я считаю, что необходимо научить детей управлять своим дыханием, выработать привычку. Ведь правильное дыхание – это лучшая профилактика многих заболеваний.

Но все – таки, главным принципом в этом процессе должен быть постулат **«Не навреди!».**

По словам психолога С. Л. Рубинштейна, «главное дело воспитания как раз в том и заключается, чтобы тысячами нитей связать человека с жизнью — так, чтобы со всех сторон перед ним вставали задачи, для него значимые, для него притягательные, которые он считает своими, в решение которых он включается. Это важней всего потому, что главный источник всех нравственных неполадок, всех вывихов в поведении — это та душевная пустота, которая образуется у людей, когда они становятся безучастными к окружающей их жизни, отходят в сторону, чувствуют себя в ней посторонними наблюдателями».

Список используемых источников

1. Сократов, Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей.—М.,2005
2. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе.—Ростов н/Д 2005 Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. - 320 с. (Метод. биб-ка).
4. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие для педвузов и институтов повышения квалификации. – М.: «Народное образование», 1998. – 255с.
5. Абрамова, И.В., Бочкарева, Т.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе (Методическое пособие) издание 3, дополненное. Самара, 2004.
6. Бабенкова, Е.А., Федоровская, О.М. Игры, которые лечат. Творческий центр СФЕРА, Москва, 2010.

Илларионова П.А., студентка,
Руководитель – Зайцева Н.В.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРАФОН КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна. Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья дошкольников вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

В эпоху цифрового бума дошкольное образование переживает эпоху трансформации. Вчерашние мелки и доски сменяются интерактивными досками и планшетами. И если педагоги хотят идти в ногу со временем и оставаться интересными современным детям необходимо осваивать новые инструменты и создавать образовательный контент, который будет не только познавательным, но и увлекательным. Создание сайта с марафоном здоровья для дошкольников в

GoogleSites – это прекрасный пример того, как можно использовать возможности цифровых технологий для формирования у детей культуры здорового образа жизни.

В наше время, когда интернет становится неотъемлемой частью жизни, даже самые маленькие пользователи получают возможность познавать мир онлайн. Будущие воспитатели просто обязаны использовать этот потенциал для создания полезного и увлекательного контента. Онлайн-марафон здоровья для дошкольников «Солнышко в ладошках» – это проект, позволяющий обеспечить детям счастливое и здоровое будущее, расширить горизонты дошкольного образования, сделать его доступным и интересным для каждого ребенка, вне зависимости от места жительства и иных факторов. Фундамент здоровья закладывается именно в дошкольном возрасте, и поэтому на марафоне нет скучных лекций и инструкций, а создан он как увлекательное путешествие в мир здоровья и радости.

Основная цель марафона через игру побудить в дошкольниках желание к обучению и творчеству. Яркие и запоминающиеся образы персонажей стали друзьями для детей в их познании основ здорового образа жизни. Фея Здоровья, Витаминка, Спортсменчик, Чистюлька и Солнышко – это герои - воплощение тех ценностей, которые хотели привить детям: любовь к физической активности, правильное питание, гигиена, хорошее настроение и позитивное мышление.

Для успешной реализации интерактивного образовательного марафона учитывался ряд факторов: тщательно продумывался сценарий, подбирались соответствующие материалы и оборудование. Необходимо было обеспечить участие всех детей, учесть их индивидуальные особенности и темп развития, важно создать атмосферу творчества и сотрудничества, где каждый ребенок чувствует себя ценным и нужным.

Работая над сценарием марафона, опирались на современные педагогические и психологические исследования в области дошкольного образования. Для успешного обучения необходимо было учитывать возрастные особенности детей, их интересы и потребности. Поэтому каждый день марафона наполнен разнообразными заданиями, адаптированными под возрастные группы, что позволило максимально эффективно вовлечь детей в процесс обучения.

Особое внимание уделялось интерактивности марафона. Видеоуроки, презентации, игры, творческие задания – все это создано для того, чтобы дети не просто получили информацию, а активно участ-

вовали в процессе обучения, закрепили полученные знания и развивая свои творческие способности. Также была предусмотрена возможность активного участия родителей в марафоне, понимая, что именно они являются главными примерами для своих детей в вопросах здоровья.

На этапе разработки и создания марафона «Солнышко в ладошках» студенты получили возможность проявить свои профессиональные навыки, реализовать свои творческие идеи и внести свой вклад в будущее поколение. Марафон стал ярким и запоминающимся событием в жизни детей, поможет им полюбить здоровый образ жизни и сделает их счастливыми и уверенными в себе.

Преимущества интерактивных образовательных марафонов для детей дошкольного возраста очевидны. Они повышают познавательный интерес и мотивацию к обучению. Яркие впечатления, возможность экспериментировать и открывать новое рождают у ребенка радость познания. В процессе совместной деятельности дети учатся договариваться, высказывать свое мнение, слушать и слышать других. Нестандартные задания, поисковые ситуации, возможность создавать что-то новое из подручных материалов – все это стимулирует творческий потенциал ребенка. Дети учатся планировать свою деятельность, распределять роли, оценивать свои достижения, что формирует навыки самостоятельной работы и самоорганизации.

В заключение, интерактивный образовательный марафон – это перспективная и инновационная форма работы с детьми дошкольного возраста. Он позволяет создать яркую, увлекательную и стимулирующую образовательную среду, которая способствует всестороннему развитию ребенка, формированию у него познавательного интереса, коммуникативных навыков и творческого мышления. Внедрение этой формы работы в практику дошкольного образования является важным шагом на пути к созданию современной, эффективной и личностно-ориентированной системы воспитания и обучения.

Список используемых источников

1. Авдеева, Н.Н., Князева, О.Л., Старкина, Р.Б. «Безопасность». Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - Спб.: «Детство-Пресс», 2009.

2. Кузнецова, М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий / М.Н. Кузнецова. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 96с. С.22

3. Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет). Методические рекомендации для воспитателей ДОУ и родителей. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 96с.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155.

5. Щербак, А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Пособие для педагогов дошк. учреждений - М.: Гуманитарный ИЦ ВЛАДОС, 2000 - 72 с: ил.

Степанникова Н.А.
Курочкина Т.А.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ ЗРЕНИЯ ЧЕРЕЗ РЕАЛИЗАЦИЮ ТЕХНОЛОГИИ АКТИВНОЙ СЕНСОРНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Здоровье – это резервы сил: иммунных, защитных, физических и духовных. И они не даются изначально, а взращиваются по законам воспитания. А наукой воспитания является педагогика.
В.Ф. Базарный

Современное образование, построенное на малоподвижности ребенка опасно не только учебными перегрузками, но и механизмом разрушения здоровья, который игнорирует в учебном процессе активность тела и органов чувств, отдавая приоритет инструктивно-программирующим методам обучения. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как основу здоровьесберегающей педагогики – одну из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения.

Технология активной сенсорно-развивающей среды (АСРС) направлена на гармоничное развитие физических, психических и интеллектуальных способностей ребенка. Автор технологии – В.Ф.Базарный, изначально врач-офтальмолог, который стал ученым, врачом и педагогом-новатором. Суть технологии заключается в организации специального образовательного пространства и системе взаимоотношений педагога с воспитанниками.

В.Ф. Базарный писал: «Наша задача: сохранить и преумножить здоровье детей в детских садах и школах. Для ее решения мы возвращаем многообразный цветной и движущийся мир в эти учреждения. Вместо традиционной сгорбленной сидячей позы- режим меняющихся поз. Вместо сухих страниц учебника – экологические буквари. Вместо близорукого обучения, когда взгляд прикован к столу, - поиск необходимой информации на большом расстоянии. Внедряем разработанные системы коллективных и индивидуальных тренажеров, повышающих активность различных органов чувств ребят, заставляющих их быть все время в действии».

Одной из таких систем стал сенсорный сад, организованный на территории структурного подразделения «Радуга» МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» города Михайловки Волгоградской области. Сенсорный сад — это специально организованная природная территория, которая создаёт благоприятные условия для общения с природной средой. Дети, имеющие функциональные расстройства зрения имеют сложности с восприятием объектов, поэтому **с**нижается полнота**,** целостность и скорость восприятия. Им трудно воспринимать картины природы, узнавать предметы, изображённые в различных вариантах (контур, силуэт, модель). Ребята имеют сложности с овладением практическими навыками**,** следовательно, могут затрудняться выполнять практическую деятельность даже с теми предметами и средствами, которые находятся в непосредственном опыте использования. Часто страдает эмоционально-волевая сфера. Такие дети чаще всего ранимы и обидчивы, имеют склонность к конфликтам, не умеют расслабляться, не способны настроиться на одну волну с партнёром по общению. Дошкольники с нарушением зрения имеют проблемы при овладении трудовыми навыками из-за сложностей с пространственной ориентировкой, нарушением координации движений, ритма, скорости, снижения точности и ловкости движений рук. Педагоги и родители старшей группы компенсирующей направленности «Капелька» определили проблемы и задались целью создать условия (опреде-

лённую ландшафтную среду) для использования всех органов чувств в познании природы, позволяющих восполнить дефицит эмоционально-чувственного общения с природой и сплотить ребят занятием общим делом.

Работа по созданию сенсорного сада проходила в несколько этапов:

1. Обследование имеющегося ландшафта и его изменений в разное время года. Данный этап предполагал изучение участка группы, имеющихся растений на территории детского сада. Необходимо было выявить, что вызывает особый интерес у дошкольников. Так, как работу мы начинали весной, то, конечно, наибольшее внимание дети уделяли цветам, их запахам, полезным свойствам и насекомым. Весной мы всегда приводим в порядок территорию площадки и клумбы, поэтому возникает вопрос, как сделать места нашего пребывания красивыми, ухоженными и интересными для окружающих. Так, мы перешли ко второму этапу работы, к которому были привлечены родители, по инициативе детей.

2. Ребята решили, что украсить площадку можно красивыми «маленькими клумбами». И на прогулочной площадке появилась выставка «Удивительные вазоны». Так у нас появился вазон-стул, клумба-зонт, вазон-коляска, плетеные кашпо, цементные сапоги, кашпо расписное на ножке, композиция со стеклянным чайником Мы слушали истории создания этих шедевров, ими играли, любовались, хвастались.

3. Через неделю занялись посадкой растений. Ребята сами определяли, что будет украшать их вазон. Это были и душистые ампельные петунии, цветок с запахом меда – алиссум, и полезная зелень укропа, петрушки, базилика к обеду, помидоры черри для салата, мята для успокоительного чая, зеленый горошек, ремонтантная клубника, картофель, календула для лекарства бабушки, солнцелюбивая гацания. Тут мы выяснили, что посадочный материал бывает разный: семена, рассада. Дети все посадили и перешли к 4 этапу.

4. Уход: ежедневный полив, прополка. Данный период выпал на сезон отпусков ребят. Мы учились договариваться, выручать товарищей. Выяснили, что не все, что посажено, вырастет, что некоторым растениям лучше находиться в тени, иначе они завянут. Боролись с насекомыми и исследовали их. Искали нашу клумбу-зонт после урагана и нашли зонт в прачечной. Наталья Васильевна – вахтер, убрала с него землю (не знала, что это клумба), помыла и хотела укрываться

им от непогоды. Пришлось ей все объяснить и уложить грунт с семенами обратно. Поливали 3 раза в день, а это чаще, чем морковь на огороде, которую мы выращивали в грядке. Были и приятные моменты: яркие, пахучие цветы, свежая зелень на обед и помидоры, чай с мятой и запах клубники. Выяснили, что цветы, которые отцвели, портят общий вид, но могут послужить украшениями для картин.

5. Так появилась картинная галерея из каштанов, палок, листьев, сухих цветов, камней, на песке в нашем сенсорном саду.

Как прием активной сенсорно-развивающей среды, сенсорный сад предполагает организацию занятий в трёх направлениях:

- работа с сенсорным материалом. Развивается сенсорное восприятие и сенсорная интеграция, которые являются основой для всего развития ребёнка.

- игровое взаимодействие. Развиваются навыки более высокого уровня (сенсомоторное, перцептивно-моторное развитие).

- арт-терапевтическая работа. Развиваются высшие психические функции через творческое самовыражение.

Сенсорный сад — один из мощнейших инструментов экотерапии: укрепления здоровья, развития мелкой и крупной моторики, способности полноценно работать и приспосабливаться к изменениям окружающей среды, стремлению к творчеству за счет природных объектов и факторов.

Список используемых источников

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

2. Галанов, А. С. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: Сфера, 2005. – 95с.

3. Демирчоглян, Г.Г., Демирчоглян, А.Г. Улучшаем зрение. Книга-тренажер для сохранения детского зрения. - М.: Эксмо, 2003. – 48с.

4. Здоровьесберегающее образование: Аспекты озраны зрения у детей. Методические рекомендации / авт. – сост. З.П. Малева. – Челябинск: Челябинский институт дополнительного профессионального образования педагогических работников, 2001. – 56с.

5. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Пособие для медработников и воспитателей. - М.: АРКТИ, 2002. – 61с.

6. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие - Воронеж: Учитель, 2005. -127с.

Фурсова О.В.,
Фурсова Е.А.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОТБОРЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ

По результатам многолетних исследований В.Ф.Базарного современная школа стала «средой, истощающей резервы жизни и пресекающей возможности здорового развития» (Базарный В.Ф. 2005: 13). Дети в общеобразовательных школах систематически испытывают «школьный стресс». Если такому негативному влиянию подвержены практически здоровые дети, то для детей с множественными патологиями обучение в школе является вдвойне тяжёлым испытанием. Слабовидящие дети с интеллектуальными нарушениями обучаются в специальных классах школ-интернатов (ранее они назывались школами-интернатами IV вида). Основная масса обучающихся имеет не только физическое недоразвитие, но и тяжёлые органические поражения мозга. Следствием таких поражений являются двигательные нарушения, несформированность речевых функций, малоактивность процесса восприятия окружающего мира, недоразвитие словесно-логического мышления, нарушение волевой сферы, расстройства эмоциональной сферы. Всё вышеперечисленные особенности требуют специальной системы обучения и воспитания детей с интеллектуальными нарушениями. Так же необходимо сказать, что в школах-интернатах обучение детей идёт по АООП ФГОС НОО (адаптированным основным общеобразовательным программам федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования). В основу стандарта положен деятельностный и дифференцированный подходы. Одной из задач образования детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, индивидуализация режима зрительных и физических нагрузок. Одним из требований к реализации АООП является создание комфортной коррекционно-

развивающей образовательной среды для обучающихся с ОВЗ с учётом их образовательных потребностей.

В ходе реализации содержания АООП ФГОС НОО вариант 4.3 (слабовидящие дети с интеллектуальными нарушениями) пришли к выводу о том, что для успешного освоения детьми программы и сохранения физического и психического здоровья, необходимо пересмотреть подход к подбору учебного материала, предлагаемого детям.

Для школьников с интеллектуальными нарушениями характерно замедленное усвоение учебного материала, плохая переключаемость внимания с одной темы на другую, быстрая утомляемость. В целях активизации работы мышления и памяти, при отборе программного материала, применяю в своей работе комплексный подход. В начале учебного года я просматриваю тематику всех учебных дисциплин и выбираю те из них, которые можно объединить в комплекты уроков. В течение дня через все уроки (математику, литературное чтение, русский язык, окружающий мир, трудовую подготовку или рисование) проходит одна тема. Например: «Зимующие птицы» или «Библиотека - дом книг». Обязательно в таком комплекте предусматривается экскурсия в город. Она может проходить как на уроке, так и во второй половине дня.

Таких комплектов уроков за год может быть немного. В 3 классе их у меня было 10. Темы уроков - комплектов: домашние птицы; зимующие птицы; перелётные птицы; одежда; «Библиотека - дом книги»; органы зрения; комнатные растения; ягоды; грибы; транспорт.

Подробнее хотим рассмотреть комплект уроков по теме «Библиотека- дом книги».

Первый урок в комплекте – литературное чтение. На этом уроке проходит знакомство с программным стихотворением К.Чуковского «Мойдодыр». Определяем, какие предметы убежали от «грязнули». Останавливаемся на книге. Выясняем, что такое книга, где она может «жить».

Знакомимся с определением слова «библиотека» в толковом словаре С. И. Ожегова. Дополнительным материалом по чтению могут быть стихотворения о библиотеке и книгах. Например: «Как бы жили мы без книг» и «Обращение к читателю» С.Михалкова.

На уроке русского языка отгадываем загадки о книгах. Знакомимся с пословицами. Книга - лучший друг. Хлеб питает тело, а книга питает разум.

Золото добывают из земли, а знания из книги. Подбираем родственные слова к словам «книга», «библиотека». Играем в игры:

1.«Подбери признак к предмету».

Книга- (какая?)… Библиотека-(какая?)…

2. «Выполни действия».

Положи книгу на стол, в стол, под стол и т.п.

Пишем сочинение-миниатюру «Моя любимая книга». Например: «Я люблю книгу К.Чуковского «Айболит» потому, это очень интересная сказка и в ней двигаются картинки». «Я люблю тактильную книгу «Зайчата идут в школу» потому, что можно вместе с зайками собирать портфель, кататься на качелях. Открывать шкаф, укладывать зайчиков спать».

На математике работаем с книгами с выставки. Составляем опись книги: длина, ширина, количество страниц, цена. Играем в «Книжный магазин». Выбираем и покупаем книги.

На уроке трудовой подготовки изготавливаем книжку-малышку. Этот комплект уроков я провожу на неделе начальных классов. В ходе недели проводим игру «Книжкина больница» и экскурсию в городскую детскую библиотеку. На экскурсии дети знакомятся с правилами пользования библиотекой, правилами обращения с книгой.

Педагогам, работающим с детьми с интеллектуальными нарушениями, нужно помнить слова С.Я.Рубинштейна: «Какова бы ни была причина умственной отсталости ребёнка, как бы ни была тяжела болезнь его нервной системы, наряду с распадом происходит и развитие» (Рубинштейн С.Я.1970: 3). Для того чтобы в процессе обучения не усугубить отрицательные последствия поражения головного мозга, необходимо строить учебный процесс с учётом здоровьесберегающих методов и технологий. При комплексном подходе к отбору и представлению учебного материала у обучающихся долго сохраняется интерес к познанию, активизируется мыслительная деятельность, снижается физическая и психическая нагрузки.

Список используемых источников

1. Базарный, В.Ф. Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.:АРКТИ, 2005. – 176 с.

2. Настольная книга педагога-дефектолога/Серия «Сердце отдаю детям».- Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 576 с.

3. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе/ Под ред. В.В.Воронковой. - М.: Школа-Пресс, 1994. - 416с.

4. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [электронный ресурс] URL:http://минобрнауки. рф/документы/5132.

5. Рубинштейн, С.Я. Психология умственно отсталого школьника. Учеб. Пособие для студентов дефектолог. фак-тов пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1970.- 199 с.

Razdel 2.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Агеева Н.Б.,
Дьякова И.Н.,
Симанова Ж.Б.

НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АВТОРСКОГО ДИДАКТИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ «НЕЙРОБОКС» В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ ОВЗ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

Нейрогимнастика представляет собой систему многофункциональных упражнений, направленных на комплексную тренировку мозговой деятельности. Этот метод эффективен для людей любого возраста, однако особую значимость он приобретает при работе с детьми, имеющими особенности развития.

Автором концепции гимнастики для мозга является Пол Э. Деннисон, который доказал, что процесс обучения не ограничивается исключительно когнитивной сферой. Разработанные им упражнения способствуют гармонизации работы полушарий мозга и оптимизации процесса усвоения знаний.

Как же работает наш мозг? Левое полушарие контролирует правую половину тела и отвечает за логическое мышление, а правое полушарие управляет левой половиной тела и отвечает за образное мышление. Максимальная эффективность достигается при синхронной работе обоих полушарий.

Доказано, что у детей межполушарное взаимодействие полностью формируется к 7-8 годам и что-либо изменить позже станет гораздо сложнее, поэтому приступать к занятиям лучше всего именно в 4-5 лет.

Цель нейрогимнастики - синхронизировать работу двух полушарий. Гимнастика для мозга для маленьких детей — это простые упражнения, которые оптимизируют интеллектуальный процесс, а также повышают умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций. Также нейрогимнастика помогает получить энергию, необходимую для обучения, развивает мелкую и крупную моторику, бла-

гоприятно сказывается на процессе письма и чтения, что очень важно для подготовки к школе.

Требования к выполнению гимнастики:

- гимнастику лучше проводить ежедневно по 5-10 минут;
- не рекомендуется проводить работу с ребенком в период болезни и в течение 5-7 дней после, т. к. в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены;
- во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы (посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т. д.);
- перед выполнением упражнений взрослый должен показать ребенку, как выполнять упражнение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе;
- при выполнении заданий предложите ребенку начинать выполнение с ведущей руки (правой или левой). При выполнении заданий «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонения от линии.

В своей педагогической практике мы активно используем нейрогимнастику. Начали знакомить детей с этими упражнениями во время утренней гимнастики. Упражнения вводили постепенно, учились их делать. Над некоторыми упражнениями была необходимость поработать индивидуально. Упражнения за столом использовали перед занятиями («Кулак-ребро-ладонь», «Оладушки», «Оладушки с начинкой»). Некоторые упражнения мы использовали как физминутку на занятиях («Колечки», «Цепочка», «Фонарики», «Ухо-нос-хлопок»).

Своими руками мы создали авторскую дидактическую игру «Нейробокс». Цель данного пособия: развитие межполушарного взаимодействия и речи дошкольников.

«Нейробокс» - это многофункциональное пособие, с помощью которого можно решить несколько задач познавательного и речевого развития.

1. Игры для тренировки артикуляционной моторики.

Под каждой цифрой находятся артикуляционные задания. Выбираем упражнения для конкретного звука. Ребенку необходимо бросить мешочек в соответствующую цифру, затем узнать, какое упражнение скрыто под ней, и выполнить его столько раз, сколько показано на цифре. Можно усложнить задачу, добавив пальчиковые позы.

2. Игра «Самый точный».

В ячейках находятся картинки с автоматизируемыми звуками, сверху размещены эмоции и цифры от 1 до 9. Ребенок бросает мешочек в цифру и говорит с удивлением или радостью слова с нужным звуком определенное количество раз.

3. Игра «Магазин».

Под каждой цифрой находятся картинки с продуктами или игрушками по одной из лексических тем. Ребенок бросает мешочек в цифру, поднимает её и говорит: «Я хочу купить 5 груш, 4 яблока, 3 лимона, 5 диванов, 9 стульев».

4. Игры с кинезиомешочками.

К «Нейробоксу» мы приобрели кинезиомешочки, которые можно использовать в упражнениях на переключение. Игры развивают пространственную ориентацию, координацию, силу и точность броска, способствуя общей двигательной активности, ловкости и быстроте реакции.

Простой (бросить мешочек вверх и поймать двумя руками).

Хлопок (бросить мешочек вверх и хлопнуть).

Накрест (бросить мешочек вверх и переплести руки).

На бок (бросить мешочек вверх и положить руки на бока).

Затем добавляем автоматизацию звуков в слогах, словах.

5. Игры для тренировки памяти.

Игра «Мемо» (автоматизация звуков, работа со слоговой структурой слов). Парные картинки находятся под цветными кружками. Нужно вспомнить, где находится аналогичная картинка и назвать её. После открытия силуэтов добавляем кинезиологические упражнения: показать первую пару картинок указательными пальцами, вторую - средними, третью - безымянными, четвёртую - мизинцами. Для тренировки слухоречевой памяти игрок повторяет четыре слова, заданных преподавателем.

Игра «Угадай-ка».

В окошках «Нейробокса» лежат геометрические фигуры. Под любую фигуру кладется любая картинка с заданным звуком. Ребята бросают мешочек и составляют уточняющие вопросы. (Моя карточка, под красным кругом? Или моя карточка под синим квадратом) Проанализировав все признаки находит и четко проговаривает: «Красный кораблик под красным треугольником».

Таким образом, применение нейродинамической гимнастики с использованием пособия «Нейробокс» позволяет эффективно решать задачи коррекционного развития дошкольников с ОВЗ, способствуя их успешной подготовке к школьному обучению.

Список используемых источников

1. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста: учеб. пособие / Под ред. Л.С. Цветковой. – 3-е изд; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2021. – 320 с.

2. Ахутина, Т.В., Пылаева, Н.М. Преодоление трудностей учения: Нейропсихологический подход: учеб. пособие / Т.В.Ахутина, Н.М.Пылаева. – Москва: Издательский центр «Академия», 2022. – 288 с.

3. Баулина, М.Е. Нейропсихологическая диагностика в детском возрасте: учебно-методическое пособие / М.Е. Баулина – Москва: LennexCorp: Издательство Нобель Пресс, 2020. – 180 с.

4. Глозман, Ж.М. Нейропсихология детского возраста: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.М. Глозман. – Москва: Издательский центр «Академия», 2023. – 272 с. 5. Демидкина М.В. Нейроигры как эффективный инструмент развития младших дошкольников / М.В. Демидкина, Н.В. Залипа. – Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. – 2024. – № 3 (73). – С. 33-35. 6. Москвин В.А., Москвина Н.В. Основы дифференциальной нейропедагогики. Учебно-методическое пособие / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – Оренбург: РИК ГОУ ОГУ, 2023. – 152 с.

5. Семенович, А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие / А.В. Семенович. – Москва: Генезис, 2021. – 319 с. 8. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте Учебное пособие для высш. учеб. заведений / А.В. Семенович. - Москва: Издательский центр «Академия», 2022. - 232 с. 9. Цветкова Л.С. Нейропсихология счета, письма и чтения: нарушение и восстановление / Л.С. Цветкова. - Москва: Юристъ, 2020. - 256 с.

Агупова И.Д.
Дышлюк М.И.

ФОРМИРОВАНИЕ КРЕАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НА БИНАРНОМ УРОКЕ ЛИТЕРАТУРЫ И АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ПОМОЩЬЮ ТЕХНОЛОГИИ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Актуальностью современного школьного образования в условиях обновленного ФГОС ООО является поиск оптимальных путей организации учебно-воспитательного процесса в школе. Современный школьник должен быть готов к полноценной творческой деятельности в современном обществе. Он должен обладать определенным объемом знаний, уметь пользоваться новыми технологиями, уметь найти и использовать необходимую информацию, быть готовым к межличностному, межкультурному сотрудничеству.

Для достижения этих целей мы применяем личностно-ориентированную технологию интерактивного обучения английскому языку и литературы (обучение во взаимодействии) в старших классах. Во время проведения интерактивного урока учитель и ученики находятся в равных условиях, на одном уровне. На таких уроках учитель становится активным участником учебного процесса, направляя его в нужное русло. Любые интерактивные уроки полезны и интересны для учащихся, которые учатся высказывать своё мнение и отстаивать свою точку зрения.

Креативное мышление является составляющей функциональной грамотности, одним из ключевых навыков XXI века. Это создание необычных и хороших решений исходной проблемы. Креативное мышление можно формировать различными приемами, но критическое мышление является отправной точкой для развития творческого мышления. И критическое и креативное мышление развиваются в синтезе, взаимообусловлено. Критическое мышление решает проблему выбора информации, овладение ею, формированию критической оценки этой информации, её осмысления и применения.

Бинарные уроки по английскому языку и литературе дают возможность создать условия для практического применения знаний, навыков и умений учащихся, развивают умение мыслить, решать проблемы, рассуждать над путями решения этих проблем.

Целью применения интерактивных методов обучения на наших уроках является формирование мотивации к изучению английского языка и литературы, создание условий для развития речевой компетенции учащихся на английском и русском языках в различных видах деятельности, которые ведут к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих вопросов.

Задачи:

- воспитание уважительного отношения к культуре народов стран изучаемого языка, бережного отношения к мировому литературному наследию;
- повышение мотивации учащихся к изучению иностранных языков;
- развитие творческих способностей учащихся, расширение их кругозора;
- развитие учебно-интеллектуальных умений: мотивирование деятельности учащихся,

Методы:

1. организации учебно-познавательной деятельности:
- словесные, наглядные, практические;
- репродуктивные;
- исследовательские
2. контроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:
- устные
3. стимулирования учебно-познавательной деятельности:
- поощрение в формировании мотивации, чувства ответственности, интереса в овладении знаниями, умениями, навыками.

Технологии:

- критического мышления,
- информационно-коммуникационные,
- игровые,
- театральной педагогики,
- развивающего обучения,
- проектной технологии,
- интерактивные.

Есть темы уроков, которые забываются через месяц, стираются из памяти через год. Но есть темы, интерес к которым не только не уменьшается со временем, а, напротив, со временем приобретает особую значимость для учащихся, а творчество писателей и поэтов, о

которых ребята узнали много нового на уроке, становится бессмертным.

В 11 классе в календарно-тематическом планировании по английскому языку есть тема «Выдающиеся люди родной страны и страны/стран изучаемого языка, их вклад в науку и мировую культуру» и «Парадоксы жизни и человеческих судеб в мире условностей и мнимых ценностей» в календарно тематическом планировании по литературе, которые мы использовали на бинарном уроке по литературе и английскому языку «Когда человек становится Человеком?».

Данный урок, по нашему мнению, способствует формированию креативного мышления у учащихся с помощью технологии критического мышления и способствует духовно-нравственному развитию учащихся.

Используем трехфазовую структуру урока.

Первая фаза – фаза Вызова.

Задачи фазы Вызова:

- активизировать и проанализировать уже имеющиеся знания по теме,

- пробудить интерес к творчеству Киплинга,

-дать возможность ученику целенаправленно думать, выражать свои мысли собственными словами,

- структурировать последующий процесс изучения темы.

Вторая фаза – фаза Осмысления.

Задачи фазы Осмысления:

- получить и осмыслить новую информацию,

- соотнести новую информацию с новыми знаниями,

- поддерживать интерес и активность, созданные на фазе вызова.

Третья фаза - фаза Рефлексии.

Задачи фазы Рефлексии:

-выразить новую идею и информацию собственными словами,

- целостно осмыслить и обобщить полученную информацию на основе обмена мнениями между обучаемыми друг с другом и учителем,

- проанализировать весь процесс изучения материала,

- выработать собственное мнение к изучаемому материалу.

На данном уроке были использованы приемы: «Незаконченное предложение», «Круги по воде», «Из частей-целое», «Круги Эйлера», «Фантазер», «Рюкзак».

Первый прием, который мы применяем на уроке – «Незаконченное предложение». Учащиеся, после обсуждения в группах, предлагают возможные варианты ответа на вопрос «В чем смысл жизни?» Мы предлагаем учащимся продолжить предложения:

Lifeisachallenge - takeit (Жизнь - это вызов, прими его.)

Lifeiswealth-keepit (Жизнь - это богатство, храни его.)

Life is an opportunity- don't miss it (Жизнь – этовозможность, неупустиеё.)

Прием «Круги по воде» удачно подходит для фазы вызова. Ученикам необходимо подобрать слова, связанные с темой урока к каждой букве на слайде на русском и английском языках.

Ч- честность, чувство
Е – естественный, единомышленник
Л- любовь, лекция
О - основы, определённость
В - вера, величие
Е - единство, европеец
К - качество, красота

P – people, popular
E - energy, emotion
R - respected, relatives
S - social, supportive
O - obvious, openhearted
N - negative, naive
A - aggressive, angry
L - loyal, lost, lazy
I - impressive, ideal
T - tragedy, tolerant
Y- young, youthful

После первого прочтения стихотворения Киплинга «Если» на английском языке, ученики выполняют задание на проверку общего понимания текста, знакомятся с переводами Маршака и Пастернака, отвечают на вопросы - Чей перевод нравится больше? Почему? Чей вариант перевода точнее? Почему у переводчиков разные заголовки? Как бы вы озаглавили стихотворение?

После повторного прочтения - задание: Почему Пастернак озаглавил свой перевод «Заповедь»? Что такое Заповедь?

Далее мы используем прием «Фантазёр» для развития креативного мышления учащихся. Демонстрируется половина экрана с надписью Заповедь (Commandment). Нижняя часть фото закрыта. Учащиеся предполагают, что может быть изображено на нижней половине фото.

Когда учащиеся видят изображение библии, мы объясняем,что заповедь – это что-то нерушимое, вечное, важное и поучительное. Возможно, дети вспомнят заповеди Христа как основной нравствен-

ный закон. (Речь идет о возможном действии, которое совершится при определенном условии). А какие заповеди есть у Киплинга?

В архивах Киплинга встречаются оба заглавия, когда речь идёт о данном стихотворении. При этом каждое из них было зачёркнуто, а затем записано заново. Отсюда следует, что автор долго сомневался, подбирая название для своего произведения.

На этапе Осмысления приемы «Из частей - целое» и «Круги Эйлера» используются, чтобы обобщить знания учащихся по теме.

Для приема «Из частей-целое» мы предлагаем собрать афоризм одного из героев Киплинга: There are a lot of words in the jungle the soundings of which differ from their meanings.

«Круги Эйлера» ребята создают в группах: они сравнивают переводы Маршака и Пастернака, находят общее в них (в середине кругов), приходят к выводу, что важнейшим, ключевым образом в стихотворении является образ Человека, Мужчины - Man. Основная мысль стихотворения: только соблюдая нравственные законы, можно стать настоящим человеком.

Человек должен быть прежде всего хозяином собственной личности, своего внутреннего «Я». Истинный человек, считает Киплинг, никогда не идёт на поводу у толпы, он всегда верит в самого себя, никогда не отчаивается, умеет рискнуть тем, что имеет, и всё начать сначала. Он прям и честен с окружающими, кем бы они ни были, он заставляет считаться с собой и уважать себя. Только такой человек, независимый, внутренне свободный, наполнивший смыслом свою жизнь, способен принять «мир во владенье».

На стадии Рефлексии предлагаем ученикам темы сочинения на английском и русском языках: «Когда человек становится Человеком?» или «When does a person become a Man?» в качестве домашнего задания.

Прием «Рюкзак» применяется для того, чтобы учащиеся оценили свою работу, проанализировали, чему они научились, что нового узнали, поделились впечатлениями.

Цель урока достигнута, задачи решены.

Таким образом, для достижения поставленной цели используется множество приемов реализации технологии креативного мышления на бинарном уроке по литературе и английскому языку. Креативное мышление можно формировать различными приемами, но критическое мышление является отправной точкой для развития творче-

ского мышления, которое является одной из составляющих функциональной грамотности в контексте обновленного ФГОС ООО.

Нами была определена целесообразность различных используемых приемов на данном уроке, тщательно отобран и проанализирован учебный и дополнительный материал; определены этапы урока с учетом жизненного опыта учащихся и мотивирующих факторов. Ведущей ролью учителей на уроке являлась фасилитация учащихся.

Применение личностно-ориентированной технологии интерактивного обучения английскому языку и литературы в старших классах, способствует постоянному включению учеников в самостоятельную поисковую деятельность.

Однако стоит отметить, что учителю, внедряющему технологию креативного мышления на уроке, требуется больше времени на подготовку, более тщательному продумыванию результативных приемов для обучения в старших классах.

Технологии интерактивного обучения помогают сформировать у учащихся мягкие навыки 4 К: Критическое мышление, Креативность, Коммуникация, Кооперация (сотрудничество).

Данный материал может применяться на уроках предметов гуманитарного цикла, тематических классных часах, внеурочных и внеклассных мероприятиях, посвящённых духовно-нравственному развитию личности.

Список используемых источников

1. Авдеенко, Н.А., Денищева, Л.О., Краснянская, К.А., Михайлова, А.М., Пинская, М.А. Креативность для каждого: внедрение развития навыков XXI века в практику российских школ - // Вопросы образования. - 2018.- № 4. - С. 282- 304.

2. Афанасьева, О.В., Дули, Д., Михеева, И.В. и другие.Учебник. Spotlight,11класс. -Акционерное общество «Издательство «Просвещение»,2023.-С.126-127.

3. Ковалева, Г.С., Логинова, О.Б., Авдеенко, Н.А. и др. Креативное мышление-//Сборник эталонных заданий. Выпуск 1: учебное пособие для общеобразовательных организаций / под общ. ред. Г. С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.; СПб.: Просвещение, 2020. – 126 с.

4. Любарт, Т., Муширу, К., Торджман, С., Зенасни, Ф. Психология креативности. М., 2009.-С. 270-285

5.https://vk.com/video215244114_456239564

Азарова Е.Г.,
Тимошина Ю.В.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЕ

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер для охраны здоровья детей в школе. Включают в себя:

1. Комфортные условия обучения — доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований к ребенку на занятиях;
2. Соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка;
3. Физминутки;
4. Достаточная двигательная активность.

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечить безопасный учебный процесс, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья ученика. На практике технологии здоровьесбережения помогают детям лучше адаптироваться к учебной и социальной среде, продуктивнее усваивать учебный материал и раскрывать свои индивидуальные способности. Перед педагогом стоит четкая и определенная задача – воспитывать у ученика интерес к вопросам своего здоровья и его сбережения. В результате успешного решения этой задачи у ребенка появиться возможность выбора, как провести свое свободное время – у компьютера или играя в футбол, хоккей, и т д. А значит у него будут формироваться задатки личности и самосознания. Здоровье школьников наша общая задача. Здоровьесберегающие технологии важны для сохранения здоровья детей. Они помогают снизить усталость и стресс. Ученики лучше учатся при хорошем здоровье. Такие технологии создают комфортную образовательную среду.

Чтобы сохранить здоровье учеников на уроке важно чередовать виды деятельности, включать физминутки для разминки, следить за сменой поз и активностью детей, создавать благоприятный психологический климат на уроке, использовать разные методы преподавания.

Учитель играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у детей. Он не только передает знания, но и формирует у детей культуру здоровья и ответственного отношения к нему. На уро-

ках учитель внедряет здоровьесберегающие технологии, служит личным примером. Он обучает их навыкам здоровья, безопасности поведения. Чтобы сформировать культуру здорового образа жизни у детей, физкультурных минуток недостаточно. Эта работа требует вдумчивого подхода и постоянного внимания на протяжении всего учебного года.

Разрабатывая собственную программу, можно смело ориентироваться на принципы здоровьесберегающей педагогики Н.К. Смирнова:

1. «Не навреди». Выбирайте проверенные методы, которые принесут пользу.

2. Главный приоритет — забота о здоровье учителя и ученика. Оцените свои предложения с точки зрения влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Непрерывность и преемственность. Будьте готовы к тому, что работа по внедрению здоровьесберегающих технологий ведется последовательно из урока в урок.

4. Нагрузка должна соответствовать возрасту учеников.

5. Успех порождает успех. Делайте акцент на положительных результатах обучения.

6. Ответственность. Одна из задач педагога — сделать так, чтобы ученик осознал, что он сам несет ответственность за свое здоровье.

Наши наблюдения говорят о том, что современные дети очень сильно страдают отсутствием движения, низкой двигательной активностью, а ведь они только пришли в школу, впереди их ждут большие учебные нагрузки, которые, к сожалению, повлияют и на здоровье. Именно с 1 класса важно заложить основные ЗОТ. И не просто заложить, а работать по ним, контролировать, вести наблюдения, работать над здоровьесбережением первоклассников. Наши методы работы по ЗОТ: обязательная физминутка на каждом уроке, активные перемены - не просто побегать, а именно старые добрые игры «Кошки-мышки», «Третий лишний», «Колечко». Каждую неделю по понедельникам мы пересаживаем детей. К сожалению, у многих есть показания от врача, за какой партой и на каком ряду нужно сидеть ребёнку. На каждом уроке, будь то математика, то русский язык, ИЗО или технология - обязательная смена деятельности, что способствует не только лучшему усвоению учебного материала, но и сказывается на здоровье де-

тей, они меньше устают, во время смен деятельности с отдельных мышц снимается нагрузка. Начиная со 2 сентября еженедельные классные часы о здоровье, уроки физической культуры проводятся три раза в неделю, на внеурочной деятельности часто использую активные виды работ, когда дети могли бы ходить по классу, быстро подбегать к доске для выполнения заданий, меняться местами с одноклассниками.

Так же мы устраиваем родительские собрания, на которых поднимаем вопросы здоровья их детей. Таким образом, осуществляется еще и просветительская функция. Потому как, как бы мы ни старались привить ребенку основы здорового образа жизни и здоровьесбережения, основополагающую роль в воспитании ребенка имеет живой пример, и среда, в которой он находится. Если же родители не закладывали с юного возраста в ребенка основы ЗОЖ, преподавателям образовательных учреждений придется намного тяжелее привить эти качества ребёнку.

Эффективность здоровьесберегающих технологий наиболее существенна при их коллективном и комплексном использовании в учебной организации.

Список используемых источников

1. Ваторопина, С.В. Проблема здоровьесбережения в условиях современной школы / С. В. Ваторопина, М. Л. Прохорова. 2018. — № 42

2. Курбатова, А.С., Ягин, В.В. Проблема здоровьесбережения в современной Российской школе // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4.

3. Забиняк, Н.Б. Забиняк, Д.Н. «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя начальной школы» /Методическое пособие.

3. Науменко, Ю.В. «Здоровьесберегающая деятельность школы» 2010г.

4. Лукьянова, В.С., Годовикова, М.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика, 2011г.

5. Мамонтова, В.Л., Титова, А.С. Здоровьесберегающие образовательные технологии, 2012 г.

Богачева Н.В.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В условиях современного образовательного процесса одной из приоритетных задач является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Особенно это актуально для начальной школы, где закладываются основы физического и психического здоровья ребёнка. Основные современные здоровьесберегающие технологии, которые можно использовать на уроках в начальной школе.

1. Физкультминутки и динамические паузы

Одним из эффективных способов поддержания работоспособности учащихся и профилактики утомления являются физкультминутки и динамические паузы. Они представляют собой короткие перерывы, во время которых учащиеся могут выполнить несложные физические упражнения. Это помогает снять напряжение, улучшить кровообращение и повысить концентрацию внимания.

На уроках можно использовать следующие виды физкультминуток:

- упражнения для глаз (например, «пальминг», гимнастика для глаз по методике В. Ф. Базарного);
- упражнения для рук и плечевого пояса (например, махи руками, повороты туловища);
- упражнения для ног (например, ходьба на месте, перекаты с пятки на носок).

2. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

К современным технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся:

Игровые технологии. Игры помогают поддерживать интерес учащихся к учебному процессу, способствуют развитию их физических и психических качеств. На уроках можно использовать подвижные игры, игры с элементами соревнования, ролевые игры.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка. Они направлены на создание благоприятной психологической атмосферы в классе, предотвращение стрессовых ситуаций. Это может быть индивидуальная работа с учащимися, групповые формы работы, тренинги по развитию коммуникативных навыков.

Здоровьесберегающие образовательные технологии. Они включают в себя различные методы и приёмы, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения. Например, использование интерактивных заданий, которые требуют от учащихся активной мыслительной деятельности и физической активности.

3. Технологии обучения здоровому образу жизни

Важным аспектом здоровьесберегающих технологий является формирование у учащихся навыков здорового образа жизни. На уроках можно проводить беседы о значении здорового питания, физической активности, соблюдения режима дня. Также можно использовать мультимедийные презентации, видеоматериалы, интерактивные задания, которые помогут учащимся лучше усвоить информацию.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения

К ним относятся различные методики, которые помогают не только сохранить здоровье, но и обогатить его, сделать более полноценным и качественным. Например, использование арт-терапии, музыкотерапии, цветотерапии и других методов, способствующих снижению напряжения, улучшению эмоционального состояния и общего самочувствия учащихся.

Современные здоровьесбергающие технологии на уроках в начальной школе представляют собой комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, профилактику заболеваний и формирование навыков здорового образа жизни. Использование этих технологий помогает создать благоприятную образовательную среду, способствующую гармоничному развитию личности ребёнка. Это требует комплексного подхода и активного участия всех участников образовательного процесса, включая педагогов, родителей и администрацию школы. Эффективное использование этих технологий позволяет не только сохранить и укрепить здоровье учащихся, но и повысить эффективность обучения и развить их творческий потенциал.

Список используемых источников

1. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: методические рекомендации / Т. В. Ахутина. — Москва: Просвещение, 2018. — 274 с.

2. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В. И. Ковалько. — Москва: ВАКО, 2014. — 96 с.
3. Менчинская, Е. А. Основы здоровьесбережения в учебном процессе / Е. А. Менчинская. — Москва: Прометей, 2012. — 217 с.

Бортенко Е.С.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Больному и мёд не вкусен, а здоровый и камень ест.
(пословица)

Здоровье человека – актуальная проблема во все времена. Любой вид деятельности человека должен быть нацелен на сохранение здоровья. Уважительное отношение к своему здоровью прививать необходимо как в семье, так и в школе. Охрана здоровья детей – одна из важнейших задач учителя на уроках.

Многие учащиеся имеют недостаточные представления об особенностях своего организма, поэтому не всегда рационально распределяют свои силы при выполнении учебных заданий. Ж.Ж. Руссо сказал: «Прежде, чем сделать ребенка умным и сообразительным – сделайте его здоровым»! В этой связи является очевидной необходимость использования здоровьесберегающих технологий на уроках математики как средство формирования мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Задача школы состоит в том, чтобы обеспечить усвоение обучающимися базового минимума знаний и умений, подготовить к итоговой аттестации, не вредя здоровью обучающихся и выпустить во взрослую жизнь заинтересованного в сохранении и укреплении своего здоровья человека.

Решение проблемы здоровья школьников напрямую зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесберегающими образовательными технологиями, в широком смысле слова, следует понимать все те технологии, исполь-

зование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Уроки математики могут способствовать улучшению здоровья учащихся при включении в содержание учебного материала сведений из гигиены, анатомии, медицины, и организации уроков с учетом факторов, влияющих на здоровье детей. Учитель математики должен поставить перед собой цель – подобрать материал для уроков математики, применение которого способствует не только улучшению здоровья учащихся, но и заставляет задуматься об укреплении и сохранении своего здоровья.

Важна правильная организация учебной деятельности, а именно:

1) строгая дозировка учебной нагрузки;

2) построение урока с учетом динамичности учащихся, их работоспособности;

3) соблюдение гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);

4) благоприятный эмоциональный настрой.

Основные этапы организации работы:

1 этап: эмоциональный настрой

У детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.

Антистрессовым моментом на уроке является стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. Поэтому на уроках математики дается возможность учащимся высказаться, поспорить. При оценке выполненной работы учитывается не только полученный результат, но и степень усердия ученика. Результатом является улыбка на лице, уверенность в своих возможностях.

Использование интерактивных средств обучения создают эмоциональный настрой при решении заданий устного счета, фронтального опроса.

Эмоциональный настрой учителя, шутка или литературная цитата создают обстановку доброжелательности, не делая урок несерьезным.

2 этап: организация работы на уроке

Огромное значение в предупреждении утомления является четкая организация учебного труда. На уроках математики практически вся учебная деятельность связана с классной доской. Однако, хорошо, если теоретическая часть показана на электронном носителе, распечатана в виде справочного материала. Можно сразу указать степень сложности заданий, какой оценке соответствует выполнение. Ученики могут выбрать степень сложности задания, распределить работу по своему усмотрению, что формирует учащегося как субъекта учебной деятельности.

3 этап: смена видов деятельности

Отдых – это смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока нужно не допускать однообразия работы. В норме должно быть 4-7 смен видов деятельности на уроке.

Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах так и у доски.

Некоторым ученикам трудно запомнить даже хорошо понятый материал. Для этого очень полезно развивать зрительную память, использовать различные формы выделения наиболее важного материала (подчеркнуть, обвести, записать более крупно, другим цветом).

4 этап: физкультминутки

Несколько минут на уроке необходимо уделять оздоровительным моментам. Это помогает усилить работоспособность и укрепить здоровье учащихся.

Очень действенны упражнения на внимание, когда учащиеся повторяют движения за ведущим.

Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:

1) вертикальные движения глаз вверх – вниз;

2) горизонтальное вправо – влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее.

Очень много в интернете видео физкультминуток. Учащимся они очень нравятся.

5 этап: использование игровых и ролевых форм работы

При изучении нового понятия можно показать сценку (заранее подготовленную учащимися)

Использование викторин при повторении и обобщении изученного материала помогает в непринужденной обстановке увидеть каких знаний недостаточно для полного усвоения темы.

На уроках решаем задачи о здоровом питании, режиме дня, экологии, профилактику здорового образа жизни. Учащиеся решают задания, рассуждают и делают свои выводы.

6 этап: домашнее задание

По требованиям СанПиН следует ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): в 4-5 классах - 2 ч, в 6-8 классах - 2,5 ч, в 9-11 классах - до 3,5 ч.

9 этап: рефлексия

Рефлексия – это особый навык, который заключается в умении осознавать направленность внимания, отслеживать свое психологическое состояние, ощущения и мысли. Поэтому в конце урока нужно обсудить не только то, что усвоено нового, но выяснить, что понравилось на уроке, Завершить урок можно, применив такие методы, как «Ромашка», «Мудрый совет».

Результат:

- снижение заболеваемости среди обучающихся;
- положительная динамика в формировании интереса и познавательных действий;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- принятие учащимися здорового образа жизни как осознанной необходимости.

Список используемых источников

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Берулава, М.Н. Гуманизация образования: проблемы и перспективы.- Бийск, 1996. - 31с.

3. Безруких, М.М. Школьные факторы риска и здоровье детей // Magister. - 1999. - №3. -С.56-64.

Бурдынова Л.Г.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В РАБОТЕ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Педагоги и методисты определяют «здоровьесберегающие образовательные технологии» как совокупности всех используемых в образовательном процессе приемов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся от неблагоприятного воздействия факторов образовательной среды, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. И, следовательно, задача здоровьесберегающей педагогики – обеспечить школьнику высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья для будущей счастливой самостоятельной жизни, умения заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью их внедрения в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. При этом творческий характер образовательного процесса – крайне необходимое условие здоровьесбережения. Включение ребенка в творческий процесс не только служит реализации той поисковой активности, от которой зависит развитие человека, способствует достижению цели работы школы – развитие личности учащегося, но и снижает вероятность наступления утомления.

Реализация творческих задач достигается использованием на уроках и во внеурочной работе активных методов и форм обучения (дискуссия, работа в группах, проектная работа, психолого-педагогический тренинг и др.) Важный принцип здоровьесбережения состоит в оценке учителем того, какой ценой для здоровья конкретный учащийся, с учетом всех его индивидуальных особенностей и состояния здоровья, должен расплатиться за полученные на уроке знания, умения и навыки. «Цена обучения для здоровья» - вот тот критерий, который при использовании здоровьесберегающих технологий

служит учителю мерилом допустимости тех или иных педагогических воздействий.

При изучении теоретического материала по данной теме я выделяю основные методические рекомендации:

1. При реализации программ обучения здоровью, здоровому образу жизни необходимо ориентироваться не на передачу собственно знаний, а именно на формирование соответствующих представлений. При этом надо иметь в виду, что на формирование системы представлений учащихся о здоровье и здоровом образе жизни может повлиять только та информация, которая в их сознании имеет прямое и непосредственное отношение к их собственной жизни.

2. Необходимо обеспечить учащимся возможность приобрести опыт переживания тех эмоциональных состояний, которые возникают в процессе различных деятельностей, связанных со здоровьем. А поскольку он приобретается только в процессе самой деятельности, успешная реализация программ без достаточно большого количества практических занятий не представляется возможным.

3. При работе с программами необходимо решать одновременно три задачи:

- формировать у учащихся систему представлений о здоровье и здоровом образе жизни

- способствовать возникновению соответствующего субъективного отношения

- обеспечивать решение задач адекватными стратегиями и технологиями. Нельзя акцентироваться на одной из них в ущерб остальным!

4. Критерием эффективности работы педагога является не усвоение учащимися тех или иных знаний, умений, не демонстрация определенного отношения к проблемам здоровья и здорового образа жизни, а реальное изменение их поведения.

5. Педагогу нужно быть готовым к тому, что при реализации программ он столкнется с различными психологическими сопротивлениями со стороны учащихся, которые являются обычной и совершенно нормальной реакцией людей на попытку изменить структуру их сознания. Эти сопротивления носят различный характер в разном возрасте, поэтому педагогу обязательно необходимо иметь достаточно полное представление о них, чтобы наиболее адекватно выстроить систему преподавания.

Цель работы каждого классного руководителя: использование педагогических технологий и методических приемов для демонстрации учащимся значимости физического и психологического здоровья человека, духовно-нравственного благополучия, воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения.

Моими задачами при этом являются:

1)Формирование у учащихся культуры сохранения и самосовершенствования собственного здоровья

2)Знакомство учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья, формирование духовного здоровья

Для осуществления таковых задач я считаю необходимым:

•сотрудничество с педагогами школы, медицинскими работниками с целью изучения состояния физического здоровья учащихся начальных классов;

•сотрудничество с родителями учащихся и учителями-предметниками, которые работают в начальных классах в рамках обозначенной проблемы;

•сотрудничество с психологической службой учебного заведения;

•сотрудничество с социальной службой школы, с помощью которой необходимо вести просветительскую и коррекционную работу среди учащихся и их родителей;

•организация и проведение внеклассных мероприятий, формирующих правильное отношение учащихся к занятиям физкультурой и спортом;

•формирование собственной я – позиции учащихся к проблеме сохранения и защиты собственного здоровья.

При этом главными понятиями в работе с классным коллективом являются:

1)физическое и психическое здоровье;

2)понятие гигиены и ее значение в жизни человека;

3)культура сохранения собственного здоровья;

4)ответственность за здоровье других людей;

5)гармония души и тела, режим дня и здоровья;

6)значение воли в сохранении здоровья;

7)самовоспитание и саморегуляция в здоровье;

8)традиции и обычаи семьи по сохранению здоровья

При планировании и проведении уроков необходимо придерживаться основных требований к уроку с позиций здоровьесбережения.

Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном классе его встречает добрый взгляд учителя и друзья одноклассники. Одним из требований к современному уроку с точки зрения здоровьесбережения является создание и поддержание на уроке благоприятного психологического климата. Заряд положительных эмоций, полученный школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

Для того, чтобы дети не уставали на уроке, проводятся физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз. Комплексное использование оздоровительных мероприятий позволяет снижать утомляемость, повышать эмоциональный настрой и работоспособность, а это в свою очередь способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Осуществление задач по формированию у учащихся культуры сохранения и самосовершенствования собственного здоровья во внеурочной деятельности возможно посредством:

-проведения спортивных конкурсов, соревнований внутри класса и между начальными классами, участия детей в общешкольном кроссе;

-организации и проведения экскурсий, походов, целевых прогулок;

-проведения классных часов на темы здоровьесбережения;

-организации и проведения внеклассных мероприятий с привлечением учащихся из других начальных классов.

Быть здоровым – это естественное желание человека. Каждый взрослый мечтает быть здоровым. Дети, к сожалению, не думают об этом. Мы обязаны помочь ребенку осознать, что нет ничего прекраснее здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию. Такого человека мы и должны «создать» и воспитать, начиная с самого раннего детства.

Список используемых источников

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народной образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.
2. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. М.: АРКТИ, 2006.

ВеремьеваА., Аликбаев М., студенты,
Руководитель - Заболотнева И.Б.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ПРОФОРИЕНТАЦИННЫХ ПРОБ» КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ БУДУЩИХ АБИТУРИЕНТОВ КОЛЛЕДЖА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. *В данной статье обозначена значимость процесса воплощения в реальность абитуриента с ограниченными возможностями здоровья своего индивидуального потенциала, своих идей и действий, которые они ставят перед собой для осуществления выбранной цели. Представлен опыт использования «профориентационных проб», как технологии, которая имитирует профессиональную деятельность через знакомство с профессией на практике, где попробовав себя в реальном деле, подросток с ОВЗ может почувствовать себя более самостоятельным.*

Ключевые слова: *профессиональная ориентация, самореализация, профориентационная проба, интеграция.*

Сегодня каждый абитуриент, в будущем студент колледжа имеет право выбора образовательной организации в зависимости от возможностей и особенностей.

Профессиональная ориентация является частью целостного образовательного процесса, в том числе его логическим завершением; ее реализация успешно осуществляется в системе профессионального образования сегодня.

Франк В., даёт определение включения в мир профессии как двуполярный процесс самоопределения и возможности выбора, что предполагает не только «самореализацию», но и расширение индивидуальных творческих возможностей.

Сегодня «самореализация» - это процесс воплощения в реальность личностью своего индивидуального потенциала; действия, которые ставит перед собой личность для осуществления выбранной цели. Бирюкова А.И., в исследованиях отмечает, что данное понятие определяется как процесс стремления к совершенствованию, выражению и реализации, проявление в конкретной и значимой для личности деятельности. У лиц с ограниченными возможностями здоровья в период вхождения в новую образовательную среду, развитие личностного потенциала способствует их интеграция и социализация.

Для полноценной самореализации личности будущих абитуриентов колледжа с ограниченными возможностями здоровья на этапе профориентационной деятельности, были выделены следующие условия:

- включение абитуриента в такую деятельность, которая даёт возможность ему осознать свои способности, предпочтения;

- задания для будущих студентов должны быть ориентированы на наличие знаний, умений, навыков, которые позволят в полной мере реализоваться в определенной деятельности и социальных отношениях.

Анализируя модель «Организационно-методическая деятельность профориентационной работы в ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж», выделяется следующий важный фактор включения будущих студентов в профессию, что является подготовка самого общества к интеграции и профессиональной ориентации, которая включает ряд особенностей: подготовка волонтеров, организация мастер-классов общеколледжного, школьного, районного и городского уровней (НПК, фестивали, соревнования и д.р.), проведение открытых занятий, профессиональных проб для будущих студентов колледжа и д.р.

«Профориентационная проба» - это педагогическая технология, которая имитирует профессиональную деятельность через знакомст-

во с профессией на практике. Школьник – абитуриент пробует себя в конкретной профессии, чтобы не просто получить информацию о ней, но и «примерить её на себя». Попробовав себя в реальном деле, подросток с ОВЗ может почувствовать себя более самостоятельным.

Так как, процесс индивидуального выбора профессии, «самоопределение» относится к таким категориям, как «самоактуализация», «самореализация», «самосознания» для абитуриентов в колледже были организованы профориентационные мероприятия в рамка «Дня открытых дверей «Сделай свой выбор, абитуриент!» были организованы «профориентационные пробы».

Данное мероприятие включало в себя несколько этапов: подготовительный, основной (деятельностный), аналитический.

Подготовительный этап включал в себя: составление перечня образовательных организаций, желающих принять участие в профориентационной деятельности; взаимодействие с социальными педагогами, психологами общеобразовательных организаций (школ г. Дубовки, Дубовского района) по анализу контингента обучающихся. На данном этапе огромная роль отводилась подготовки волонтеров (студенты 3 и 4 курсов), которые выполняли роли «тьютора», ведущего в деятельности профессиональной направленности.

Встреча абитуриентов «Вертушка профессий», проходила на этапе непосредственной профориентационной деятельности, в ходе которой очень быстро в игровой интересной форме ребята распределились на группы, каждая группа имела свой маршрутный лист (лист движения по профессинальным пробам в колледже, где каждая проба соотвествовала специальности, которую мы предлагаем освоить в ходе профессиональной подготовки).

Профессиональная проба «Современный учитель начальных классов», включала в себя просмотр профориентационного ролика про специальность «Преподавание в начальных классах», созданного студентами выпускниками. Волонтер - ведущий организовал мастер-класс «Научу за 5 минут», в ходе которого все участники быстро и с огромным желанием сделали игрушку из синельной проволоки и разыграли сюжет русской народной сказки.

С отличным настроением абитуриенты оказались в другой маршрутной точки по специальности «Дошкольное образование». Музыкальное сопровождение и быстрое распределение ролей произошло в ходе мастер-класса по организации театрализованной деятельности в детском саду «Колобок постигает азы будущей профессии». Профес-

сиональная проба «Воспитатель дошкольного учреждения, творец в мире сказок», включала просмотр ролика, «Откроем двери в волшебство!», где школьники хором угадали, о какой профессии идёт речь – воспитатель дошкольного образовательного учреждения.

Следующей маршрутной точкой, стал спортивный зал, где будущими выпускниками колледжа специальности «Физическая культура», была организована профессиональная проба«ЗОЖ, девиз учителя физической культуры». С огромным интересом, посмотрев видео ролик «Совкость, сила, выдержка – качества учителя!», каждый абитуриент принял участие в организации разминки для активизации внимания и координации взаимных действий «Сплочение коллектива», в которой им активно помогали волонтеры.

Профессиональная проба «Юрист будущего», была организована будущими юристами, каждый абитуриент принял участие в диспуте после просмотра созданного ролика «Я – юрист будущего», смог доказать своё суждение.

Последней точкой маршрута явился «Дискуссионный зал» («Зал вопросов и ответов»), где собрались все присутствующие абитуриенты и каждый смог задать вопросы по поводу процесса поступления и обучения в колледже. Каждый будущий абитуриент получил информационный буклет и положительные эмоции. Волонтеры с огромным удовольствием проводили каждого, ребята очень сдружились.

В ходе аналитического этапа, был проведён анализ профориентационной деятельности, рассылка профориентационных фильмов по специальностям и раздаточного материала во все общеобразовательные учреждения Волгоградской области, размещение доступной информации на сайте колледжа.

Таким образом, «профессиональные пробы» на этапе профориентационной деятельности помогают скрыть психологические барьеры и особенности, физические недостатки, отсутствие комфортных условий среды которые замедляют реализации потенциальных возможностей личности абитуриентов с ограниченными возможностями здоровья

Сегодня «профессиональная проба» – испытание интересов, способностей и личностных особенностей, учащихся в реальных условиях профессиональной деятельности, обеспечивающее проверку выборов с помощью собственного трудового опыта, моделирующее элементы конкретного вида профессиональной деятельности, имею-

щее завершенный вид, способствующая сознательному, обоснованному выбору профессии.

Список используемых источников

1. Захаров, Н.Н. Профессиональная ориентация школьников/ Н.Н. Захаров.-[Текст] // М., «Просвещение». – 2020. – С. 144.

2. Швецова, Н.В. Современные методы и технологии сопровождения профориентации в школе/ Н.В. Швецова.-[Текст] // Молодой ученый. – 2021. - №44 (386). – С.202-205.

Винокурова С.В.,
Изотова Н.А.

ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В современном обществе проблема состояния здоровья детей приобретает особую актуальность и значимость на глобальном уровне. Статистические данные демонстрируют тенденцию к увеличению заболеваемости среди детей, несмотря на достижения в области медицины. Уже на этапе дошкольного образования значительное количество детей страдают от хронических заболеваний.

Одной из ключевых задач, стоящих перед образовательными учреждениями дошкольного уровня, является обеспечение условий для физического развития и укрепления здоровья воспитанников. Формирование здорового образа жизни и поддержание физического благополучия детей является приоритетной задачей педагогов дошкольных образовательных организаций.

Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья.

Одним из эффективных и универсальных методов здоровьесберегающих технологий, соответствующих требованиям Федерального

государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), является самомассаж, проводимый в игровой форме, или игровой самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. При его проведении улучшается кровообращение, он помогает нормализовать работу всего организма в целом. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благотворно влияет на психоэмоциональную сферу, благоприятствует эмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

В своей работе мы используем «Массажный чемоданчик», с целью создания условий для укрепления физического и психоэмоционального здоровья, поддержания устойчивого и целенаправленного интереса детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

В чемоданчик собраны разные виды специальных массажёров для мелкой и крупной моторики, лица, массажные мячи, Су-Джок шары. Нетрадиционный материал (прищепки, карандаши, старые фломастеры, колпачки от них, пробки от пластиковых бутылок, тюбиков зубной пасты, пуговицы с углублением и др.), в том числе и природный (шишки, орехи, жёлуди, палочки, веточки, камешки, различные крупы, бобовые, перья птиц, ракушки и другое).

Использование нестандартного материла для массажа, дети дошкольного возраста воспринимают как игру.

Игровой самомассаж мы используем в любое удобное время и в любом месте, как на занятиях, так и в процессе закаливания, гимнастики после сна, физкультминуток, динамических пауз, часов здоровья, на прогуле и т. д. в определённой последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание).

В ходе этого вида массажа мы учим детей не давить на определенные участки тела с силой, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Ведь главное правило игрового массажа – никакой боли, а только приятные ощущения.

Регулярный самомассаж способствует: улучшению кровообращения; укреплению иммунной системы; повышению тонуса мышц; снятию напряжения и усталости; развитию мелкой моторики и тактильных ощущений. Кроме того, самомассаж помогает детям научиться контролировать своё тело, развивает координацию движений и способствует общему оздоровлению организма.

Продолжительность самомассажа для детей составляет 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Детям очень нравится заниматься с яркими и необычными на их взгляд предметами!

- Массажные мячи.

Массажный мячик предназначен для микромассажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Игры с массажными мячиками можно проводить как по телу малыша, так и используя только ручки. Эти мячики легко умещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук. Мячик можно заменить бигуди-липучкой, бигуди спиральки.

1.Массаж грецкими орехами (можно заменить комочком плотной бумаги). Движения соответствуют тексту.

Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех

2.Массаж с прищепками «Лиса»

Хитрая плутовка, рыжая головка.
Ротик открывает, зайчиков пугает.

3.Массаж шестигранными карандашами.

Вот какой послушный наш
Славный добрый карандаш.
Я его в руках качу: вперед, назад и как хочу!

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают самомассаж для ребенка доступным и интересным.

Таким образом, самомассаж это эффективный и доступный способ укрепления здоровья детей, повышения их тонуса и общего развития.

Список используемых источников

1. Абрамова, Л.П., Бардышева, Т.Ю., Моносова, Е.Н. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет.- М:Карапуз, 2003-37с
2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ 2010 г. Москва Творческий центр
3. Доскин, В.П., Голубева, А.Г. Растим детей здоровыми.–М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.

Долгова Н.Г.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

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.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится кздоровье качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

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

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

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на **здоровье** ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

В **современных** условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его **здоровья**. Выбор **здоровьесберегающих педагогических технологий зависит**:

-от типа дошкольного учреждения,

-от продолжительности пребывания в нем детей,

-от программы, по которой работают педагоги,

-конкретных условий ДОУ,

-профессиональной компетентности педагога,

-показателей **здоровья детей.**

Выделяют *(применительно к ДОУ)* следующую классификацию **здоровьесберегающих технологий**:

Все **здоровье сберегающие технологии** можно разделить на 4 группы:

• **Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья.**

• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)

• подвижные и спортивные игры

• контрастная дорожка, тренажеры

• стретчинг

• ритмопластика

• релаксация

Технологии обучения здоровому образу жизни.

• утренняя гимнастика

• физкультурные занятия
• бассейн
• точечный массаж *(самомассаж)*
• спортивные развлечения, праздники
• День **здоровья**
• СМИ *(ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)*
• Игротренинги и игротерапия
• Занятия из серии ***«Здоровье»***

Коррекционные **технологии**

• **технология коррекции поведения**
• арттерапия
• **технологии** музыкального воздействия
• сказкотерапия
• **технология воздействия цветом**
• психогимнастика
• фонетическая ритмика

Педагог, стоящий на страже **здоровья ребенка**, воспитывающий культуру **здоровья ребенка и родителей**, прежде всего сам должен быть **здоров**, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступит к его **реализации**. Для осуществления обогащенного физического развития и **оздоровления** детей в детском саду используются нетрадиционные приемы работы. В каждой группе должны быть оборудованы ***«Уголки здоровья».*** Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т. д., так и нестандартным оборудованием, сделанными руками педагогов:

1.*«Сухой аквариум»*, который **способствует снятию напряжения**, усталости, расслаблении мышц плечевого пояса

2. Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног

3. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование *(султанчики, вертушки)*

4. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки орга-

низма. Для этого используем различные массажеры, в том числе и самодельные.

5. Для массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики из веревки с узелками.

6. Ходьба по дорожкам из металлических пробок босиком.

7. Ежедневно после сна проводить **оздоровительную** гимнастику босиком под музыку.

В структуру **оздоровительных** режимов каждой группы, должны быть вплетены спектры медико-восстановительных методик, приемов, **способов:**

-мимические разминки

-гимнастика для глаз (**способствующая** снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)

- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции)

- дыхательная гимнастика ***(способствует*** *развитию и укреплению грудной клетки)*

-точечный массаж

-игры, упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**, полноценное и неосложненное развитие.

Поставленные **цели успешно реализуются на практике.**

- Динамические паузы, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить **работоспособность** после умственного и физического утомления. Для полноценного дыхания необходимо соблюдать следующие правила: дышать надо только через нос равномерно и ритмично; стараться максимально наполнять легкие воздухом при вдохе и делать максимально глубокий выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятия дыхательной гимнастикой прекратить.

-Заниматься дыхательной гимнастикой нужно в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке. Освоение комплекса проводить постепенно, прибавляя по одному упражнению через каждую неделю.

-Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему **здоровью**. Можно предложить провести физ. минутки кому-нибудь из детей.

-Подвижные и спортивные игры. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате–малоподвижные игры.

- Релаксацию. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастныхгрупп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

-Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

-Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

-Гимнастика дыхательная. В различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

-Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

-Гимнастика корригирующая и ортопедическая. В различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

-Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещение 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст-15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

-Проблемно-игровые ситуации. Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть

организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

- Коммуникативные игры по курсу *«Познаю себя»* М. В. Карепановой и Е. В. Харлампповой.

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, которые помогают адаптироваться детям в коллективе. Проводит психолог.

- Занятия из серии ***«Здоровье»*** по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития. 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

- Самомассаж. В различных формах **физкультурно-оздоровительной** работы или во время физ. минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

- Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

- Технология воздействия через сказки

Сказка – зеркало, отражающее **реальный** мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии ребята учатся составлять словесные образы. Вспоминают старые и придумывают новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку **здоровье.** Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

-Технологии музыкального воздействия. В различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Используются для

снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Дополнительно можно использовать методы закаливания:

- полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т. д., обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, или раствором морской соли проводится ежедневно после обеда в течение 2 недель поочередно.

-умывание холодной водой после дневного сна.

- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.

-Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, **здоровый** психологический климат в семье, в школе, в детском саду отсутствие вредных привычек, внимательное отношение к своему **здоровью.**

- 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. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы Руководитель физического воспитания

- Ритмопластика. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель.

- Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

- Артерапия. Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. Воспитатели, психолог.

- **Технология воздействия цветом**. Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо

уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Проводит воспитатели, психолог.

- Фонетическая ритмика. 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл.возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений. Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед.

- **Технологии коррекции поведения**. Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий. Проводят воспитатели, психолог.

Какие здоровье сберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями?

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы *(практикумы)*; анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни **здоровья**; памятки, буклеты из серии *«Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»*, дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам **оздоравливания детей** *(тренинги, практикумы)*; выпуск газеты ДОУ и др. формы работы.

Для создания педагогических условий **здоровье** сберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руко-

водителя. Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители **здоровью ребенка**, зависит его настроение, состояние физического комфорта. **Здоровый образ жизни ребенка**, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. Забота о **здоровье** – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ **здоровье – ценный дар**, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о **здоровье так**, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о **здоровье** наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и **здоровыми**. Ведь **здоровье – это бесценный дар.**

Список используемых источников

1. Подольская, Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет.- Волгоград: Учитель,2008.

2. Крылова, Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008 .

3. Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009 .

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

Ермилова Л.Н.

АКВАТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Воде была дана волшебная сила
стать соком жизни на земле»
Леонардо да Винчи

Согласно статистике, сегодня в России насчитывается более 2 миллионов детей с ограниченными возможностями здоровья (8% всей детской популяции), из них около 700 тысяч — дети с инвалидностью. Ежегодно численность данной категории детей увеличивается.

Развивающие занятия и игры с водой для ребенка, открывают дверь в мир неизведанного, вода – это удивительный объект познания. Первое вещество, с которым с удовольствием знакомится малыш – это вода, она дает ребенку приятное ощущение, развивает различные рецепторы и предоставляет практически неограниченные возможности познавать мир и себя в нем.

Вода обладает психотерапевтическими свойствами: снимает напряжение, способствует релаксации. Игры с водой способствуют снятию психоэмоционального и физического напряжения, стабилизируют эмоциональный фон детей, развивают коммуникативные навыки , развивают речь. Вызывают у детей радостное настроение, поднимают жизненный тонус, дают новые ощущения, снимают психологический дискомфорт. Такие игры способствуют развитию всех познавательных функций: восприятие, память, мышление и т.д.

Все умения, навыки и знания усваиваются детьми гораздо быстрее и проще. Совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребёнка. Современному человеку необходима ежедневная психологическая разгрузка. Малышу, испытывающему не меньшие, чем взрослый, нагрузки психологические разгрузки особенно нужны.

Идея использования теплых ванночек для рук как игровой и релаксационный метод в нашем ДОУ возникла именно при отборе «быстродействующих» и успокаивающих методов стабилизации и эмоционального состояния малышей в сложной ситуации.

Акватерапия – это метод коррекции различного рода нарушений в развитии детей, при котором применяется вода. Игра с водой – это не только естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности, но и один из самых приятных способов обучения.

Какова же цель акватерапии:

– способствовать физическому развитию ребенка: закаливанию, развитию тактильно-кинестетической чувствительности и тонкой моторики рук, регулярные выполнения упражнений в воде являются профилактикой заболеваний;

– способствовать развитию речи;
– снижать проявления гиперактивности ребенка;
– формировать оздоровительные процессы в организме;
– стабилизировать психо-эмоциональное состояние ребенка.

При введении акватерапии в нашу работу мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей, элементарные гигиенические правила и правила безопасности работы с водой. Используя наш большой опыт в коррекционной работе с детьми, мы постарались разнообразить наши традиционные занятия с применением акватерапии.

Группы раннего возраста, наиболее важным является сохранение и укрепление психоэмоционального здоровья, особенно для детей в адаптационный период, поэтому в своей педагогической деятельности я использую здоровьесберегающие и нетрадиционные технологии. Одним из методов, позволяющих сохранить эмоциональное здоровье детей раннего возраста, является акватерапия, так как вода может не просто заинтересовать, но и развлечь ребенка, поднять эмоциональный настрой, зарядить ребенка энергией жизни.

Вода – удивительное природное образование, исцеляющее и дающее жизнь. Об исцеляющей силе воды известно с древних времен. Соответственно, и акватерапия используется человечеством в течение столетий и даже тысячелетий.

Акватерапия как одно из направлений физиотерапии и медицины эффективно используется специалистами и других наук. Например, элементы акватерапии широко внедряются в педагогику и психологию как профилактические методы в работе с детьми и взрослыми. Не секрет, что игры в воде и с водой - самые любимые детьми.

Посредством водных игр легче устанавливаются контакты между детьми, снимаются мышечные зажимы, улучшается кровообращение в конечностях, активнее протекают психические процессы.

С помощью игр с водой значительно быстрее стабилизируется эмоциональное состояние в период адаптации к детскому саду, легче снимается психоэмоциональное напряжение в моменты осенне-весенней перестройки организма. Акватерапия особенно полезна для детей разных возрастов. Она оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, укрепляет иммунитет, работает как профилактика появления различных заболеваний. Водные процедуры также положительно воздействуют на нервную систему ребенка: успокаиваю-

щий шум воды и общее расслабление тела помогают справиться с волнением, стрессом и нервным перевозбуждением.

Вода благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат ребенка, устраняет мышечные спазмы и зажимы, улучшает кровообращение. Акватерапия может помочь скорректировать гипертонус или слабость мышц, способствовать правильному развитию дыхательной системы ребенка.

Ванны с добавлением лекарственных трав или других компонентов благоприятно воздействуют на кожу ребенка, которая бывает подвержена высыпаниям, покраснениям или опрелостям. Лечебные добавки помогут успокоить раздражение, укрепить защитный барьер детской кожи.

Воздействие воды деликатное и мягкое, ее свойства - текучесть и бесформенность - дают возможность широкого проявления личности, а также не требуют никакой особой дополнительной организации процесса игры. Необходимо лишь желание и творческое воображение педагога.

Современному человеку, живущему в большом городе, необходима ежедневная психологическая разгрузка. Что может сравниться по расслабляющему эффекту с теплой ванной после напряженного рабочего дня или забавными водными детскими шалостями с разнообразным материалом.

Таким образом, игры с водой и песком являются мощным ресурсом здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении, способствуют снятию у ребёнка напряжения и внутреннего дискомфорта, повышают жизненный тонус и помогают создать радостное настроение. Важным результатом является сохранение и укрепление психофизического благополучия и общего уровня здоровья.

Ершова К.Н., студентка,
руководитель – Зайцева Н.В.

ТЕХНОЛОГИЯ ТАЙМЛАЙН КАК ИНТЕРАКТИВНАЯ ПОДАЧА УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКАХ ИНФОРМАТИКИ

Во все времена познание и осознание окружающего мира было и остается одной из главных целей образования. В современном обществе преподаватель оказывается перед сложным выбором средств, методов, форм образовательной деятельности, соответствующих по-

требностям обучающихся «цифрового» поколения. Активное развитие информационного пространства сопровождается увеличением объема разнообразной, иногда несистематизированной информации.

Сегодня появляются принципиально новые интегрированные методики обучения, основанные на интернет-технологиях, благодаря которым обучение становится личностно-ориентированным, а программное обеспечение, информационные ресурсы и технологии – доступными в любое время [1].

Информатика, наука о принципах обработки информации и закономерностях информационных процессов, зачастую воспринимается учениками как сложный и абстрактный предмет. Успешное освоение информатики требует не только понимания теоретических основ, но и умения применять полученные знания на практике, видеть взаимосвязи между различными понятиями и этапами развития информационных технологий. Однако, в контексте здоровьесбережения важно рассмотреть, как именно технология таймлайн может быть использована таким образом, чтобы минимизировать негативное воздействие уроков информатики на здоровье учеников.

Традиционные уроки информатики часто связаны с длительной работой за компьютером, что может привести к переутомлению глаз, нарушению зрения и головным болям. Использование таймлайна позволяет структурировать информацию и представлять её в наглядной форме, что снижает необходимость в постоянном чтении мелкого текста с экрана. Хорошо структурированный таймлайн с использованием крупных шрифтов и четких изображений облегчает восприятие информации и снижает зрительное напряжение.

Таймлайны – линейки (полосы), на которые наносятся события и даты. Они могут также представлять собой списки или таблицы с указанной хронологией. Традиционно, составление ленты времени считается одним из основных приемов изучения исторического материала. Но если обратиться к сущности этого приема, то можно отметить, что его можно использовать не только для изучения дат, фактов и событий, но и для работы с любым учебным материалом, предполагающим установление последовательности.

Еще одно направление в применении этих сервисов – планирование деятельности. На такой ленте времени отображаются этапы, сроки, условия реализации плана (проекта). Подобные таймлайны могут использоваться как на уроках, так и в проектной деятельности, предоставляя участникам возможность совместной организации дея-

тельности.В этом могут помочь интернет-сервисы, позволяющие создавать интерактивные ленты времени. Задания по работе с сервисами могут выполняться как индивидуально, так и в группе. Самое простое задание – это составление последовательности событий по изучаемому материалу (студентам дается задание прочитать текст и составить таймлайн по событиям, о которых рассказывается в тексте). Более сложное задание – вести таймлайн на протяжении изучения темы или раздела.

Лента времени – это вебприложение, которое позволяет пользователям просматривать, создавать, сравнивать интерактивные графики и обмениваться ими. Такие ленты могут сопровождаться не только текстовыми комментариями, но и встроенными фото, аудио, видео или ссылками на интернет-ресурсы[2]. Интерактивность и наглядность таймлайна делают процесс обучения более увлекательным и интересным, что способствует созданию позитивного эмоционального фона. Положительные эмоции снижают уровень стресса, повышают мотивацию к обучению и улучшают общее самочувствие[5].

Преимущества использования таймлайна на уроках информатики очевидны. Во-первых, это повышение наглядности и доступности учебного материала. Визуальное представление информации облегчает восприятие и запоминание, особенно для студентов с визуальным типом мышления. Во-вторых, это развитие аналитического и критического мышления. Таймлайн позволяет ученикам устанавливать причинно-следственные связи, анализировать тенденции и закономерности, делать собственные выводы. В-третьих, это активизация познавательной деятельности и повышение мотивации к обучению[4].

Онлайн-сервисы для создания лент времени являются современным интерактивным инструментом для формирования умения устанавливать последовательность. Инновационность использования таймлайна в информатике заключается в его способности преобразовывать сухой академический материал в динамичную и легко усваиваемую форму. Вместо монотонного перечисления фактов и дат, таймлайн предлагает структурированную визуализацию.

Интерактивность и наглядность таймлайна делают процесс обучения более увлекательным и интересным, что способствует созданию позитивного эмоционального фона. Положительные эмоции снижают уровень стресса, повышают мотивацию к обучению и улучшают общее самочувствие. Данная технология позволяет сделать

процесс обучения более наглядным, увлекательным и эффективным, развивает аналитическое мышление и стимулирует познавательную деятельность обучающихся. Использование таймлайна в информатике открывает новые возможности для формирования у студентов целостного представления о развитии информационных технологий и подготовки их к успешной работе в цифровом мире будущего.

Внедрение технологии таймлайн в практику обучения информатике должно осуществляться с учетом принципов здоровьесбережения и направлено на создание безопасной и комфортной образовательной среды.

Список используемых источников

1. Баданов, А. Ленты времени / А. Баданов // Образовательная галактика Intel .[Электронный ресурс]. – 2016
2. Баданов, А. Интерактивности: web-сервисы для образования / А.Баданов // Персональный сайт А. Баданова [Электронный ресурс]. – 2016.
3. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании. - М: Издательский центр «Академия», 2008
4. Попова, О.Г. Таймлайн как сервис интерактивного обучения в рамках дисциплины «История вычислительной техники».
5. Симакова, С.И. Инструменты визуализации информации в СМИ: таймлайн // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2017. № 4. С. 207-216.

Заболотнева И.Б.

СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ КАК УСЛОВИЕ ИХ СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Аннотация. В статье рассматривается проблема социальной интеграции как условие инклюзивного образования в системе среднего профессионального образования. Включение студентов в социальные и культурные активности дает возможность создания условий сопровождения будущих специалистов.

Ключевые слова: инклюзивное образование, социальная интеграция, сопровождение студентов с инвалидностью.

Модернизация образования предполагает переход от традиционного подхода к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к более прогрессивному, признающему права инвалидов на равные со всеми возможности в разных сферах, в том числе и в образовании. Система инклюзивного образования сегодня продолжает находиться в стадии становления с момента введения Федерального закона «Об образовании».

Во-первых, в нормативно-правовой базе и научно-методической литературе долгое время этот термин раскрывался только в аспекте предоставления специальных образовательных условий лицам с ограниченными возможностями здоровья и с инвалидностью – как основной целевой аудитории инклюзивного образования. Однако накопленный мировой и отечественный опыт организации инклюзивного образования показал необходимость изменения этого понятия в его трактовке только в нозологическом ключе.

Во-вторых, в связи с этим современное понимание инклюзии сводится к следующим определениям:

- под инклюзией понимается процесс, целью которого является удовлетворение разнообразных потребностей, обучающихся через расширение их участия в обучении, в культурной и общественной жизни, уменьшение числа тех, кто исключен из процесса образования;

- инклюзия основана на идеях единого образовательного пространства для обучающихся с разными возможностями и образовательными потребностями;

- в основе инклюзивного образования лежит методология, направленная на эффективное преподавание для всех обучающихся, не только для детей с ограниченными возможностями здоровья;

- инклюзивное образование – динамический процесс, поскольку он предполагает постоянную адаптацию условий образования к индивидуальным особенностям каждого обучающегося.

Согласно методическим рекомендациям, под термином «инклюзивное образование» (ФЗ № 273, п. 27 ст. 2) понимается обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Эти условия достижимы при работе в соответствии с принципами индивидуализации, индивидуального подхода, открытости образовательной среды, использования таких инструментов, как

разработка индивидуального образовательного маршрута, портфолио и др.

Сегодня в средних профессиональных образовательных организациях создаются ряд условий сопровождения студентов с инвалидностью:

- создание безбарьерной среды, обеспечение доступности зданий, учебных кабинетов, туалетов и общественных зон;

- разработка индивидуальных образовательных программ: адаптация учебных планов и методов обучения с учетом особенностей студентов;

- сопровождение специалистами: педагогами, психологами;

- использование специальных средств и технологий: адаптивное оборудование, программное обеспечение и учебные материалы.

А самым основным является условие для социальной интеграции обучающихся с инвалидностью, их включение в разнообразные мероприятия и инициативы, направленные на их включение в учебный процесс и студенческую жизнь.

Социальная интеграция – это процесс включения человека или группы в общественную жизнь, создание условий для их активного участия в социальной, культурной, образовательной и трудовой деятельности, а также обеспечение равных возможностей и межличностного взаимодействия.

В ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж» социальная интеграция проходит по следующим этапам:

- аналитический этап включает в себя анализ целевой аудитории, где в самом начале учебного года определяются характеристики группы (возраст, социальный статус, потребности), составляется социальный паспорт, при этом изучаются существующие барьеры и проблемы, с которыми сталкиваются студенты;

- на деятельностном этапе формулируются цели и определяются конкретные задачи для достижения поставленных целей; разрабатываются мероприятия, адаптированные к потребностям аудитории (тренинги, мастер-классы, занятия-практикумы и т.д.);

- на основном этапе проводятся мероприятия, направленные на интеграцию: проведение адаптационных культурных, спортивных и образовательных мероприятий (такие как: «Проект «Человек идущий», марафон «Стань сильнее!» и др.); создание групп поддержки и клубов по интересам для студентов с инвалидностью (клуб «Мысль», написание научно-исследовательских мини проектов); организация

тренингов и семинаров по вопросам толерантности и инклюзивности для всего студенческого коллектива; вовлечение студентов с инвалидностью в студенческое самоуправление и волонтерские проекты и многие другие;

- на аналитическом этапе проводится мониторинг и оценка результатов в контексте поставленных целей. В ходе анализа полученных данных вносятся изменения в проведенные мероприятия.

После завершения мероприятий в колледже, Центр психолого-педагогической поддержки продолжает создавать условия для устойчивой социальной интеграции.

Таким образом, социальная интеграция студентов с инвалидностью в педагогическом колледже способствует формированию ЗОЖ через создание поддерживающей среды, участие в совместных мероприятиях и развитие навыков самопомощи.

Включение студентов педагогического колледжа в социальную и культурную деятельность помогает: повысить мотивацию к активному образу жизни, развить навыки коммуникации и командной работы, сформировать позитивное отношение к своему здоровью, обеспечить доступ к спортивным и оздоровительным программам, создать условия для психологической поддержки и снижения стресса.

Список используемых источников

1. Ибрагимов, И. Информационные технологии и средства дистанционного обучения [Текст] / И. Ибрагимов. − М.: Академия, 2020 – С.23

2. Луценко, Е.Л. Социокультурная реабилитация инвалидов [Текст] /Е.Л. Луценко. – Хабаровск, 2019. – С.2

3. Самсонова, Е.В. Модели сетевого взаимодействия образовательных и иных организаций для решения задач развития инклюзивного образования //Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. 4.

Загороднева Т.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ДОУ

Здоровьесберегающие технологии - это:

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

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

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

Задачи здоровьесберегающих технологий:

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

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

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

II. Технологии обучения ЗОЖ.

- Физкультурные занятия;
- Гимнастика после сна;
- Точечный массаж;
- Бассейн;
- Спортивные праздники, развлечения;
- СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);
- День здоровья.

III. Технологии музыкального воздействия.

- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия.

IV. Технология коррекции поведения.

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

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

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

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

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

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

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);

- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Исаева А.П.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Медицинские исследования последних лет свидетельствуют, что здоровье наших детей под угрозой. Большое количество детей поступает в школу, уже имея различного рода заболевания. За годы школьного обучения и без того слабое здоровье ученика ухудшается.

Перед учителем встаёт проблема: как во время урока способствовать сохранению здоровья ученика.

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. Решение этой проблемы зависит от внедрения в школе здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды, и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Педагогические факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся:

1) стрессовая тактика авторитарной педагогики, интенсификация учебного процесса, т.е. увеличение темпа и объема учебной нагрузки;

2) несоответствие технологий обучения возрастными особенностями учащегося;

3) несоблюдение элементарных физико-гигиенических требований к организации учебного процесса.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: игровая, исследовательская, проектная, ИКТ, личностно ориентированная.

Критерии здоровьесберегающего урока:

1. обстановка и гигиенические условия в классе: температура, свежесть воздуха, освещение (нормы САНПИНа);

2. число видов учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, рассказ, ответы на вопросы (норма - 4-7 за урок);

средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма - 7-10 минут).

виды деятельности:

словесный,

наглядный,

аудиовизуальный,

самостоятельная работа.

(норма - не менее трех).

Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они из «потребителей знаний» превращаются в субъектов действия по их получению и созиданию.

Концепцию здоровьесберегающего обучения можно выстроить следующей логической цепочкой.

Здоровьесберегающее обучение направлено на – обеспечение здоровья учащихся.

Достигается через – учет особенностей класса (изучение и понимание человека); создание благоприятного психологического фона на уроке; использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к учебному материалу; создание условий для самовыражения учащихся; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждение гиподинамии.

Приводит к – предотвращению усталости и утомляемости; повышению мотивации к учебной деятельности; прирост учебных достижений.Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающие технологии в педагогической деятельности, следует применять некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Хочу привести оценку этих направлений: **Личностно-ориентированные**, где в центр образовательной системы ставится личность ребёнка. Педагог должен стараться обеспечить комфортные условия её развития и реализации природных возможностей. **Педагогика сотрудничества** – её можно рассматривать как создающую все условия для реализации задач сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов. Проявления гуманного отноше-

ния к детям, такие как любовь к детям, и оптимистичная вера в них, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного стимулирования, терпимости к детским недостаткам, в сочетании с проявлениями демократизации отношений – правом ребёнка на свободный выбор, на ошибку, на собственную точку зрения – оказывают благоприятное воздействие на психику учащихся и способствуют формированию здоровой психики и, как следствие, высокого уровня психологического здоровья.

Технология уровневой дифференциации обучения. Уроки строятся с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащегося. У учителя появляется возможность дифференцированно помогать слабому ученику и уделять внимание сильному, более эффективно работать с трудными детьми. Каждый новый урок – это ступенька в знаниях и развитии ученика, новый вклад в формирование его умственной и моральной культуры. Русский язык и литература – серьезные и сложные предметы. На этих уроках учащимся приходится много писать, и поэтому учитель-словесник должен уделять особое внимание на здоровьесберегающие технологии.

Одной из основных **целей** своей педагогической деятельности считаю создание условий образовательной деятельности, соответствующих требованиям сохранения здоровья обучающихся и обеспечения психологического комфорта для всех участников образовательного процесса. Поставленная цель реализуется посредством решения следующих **задач:**

1) рациональная организация учебной деятельности на уроках;

2) применение личностно-ориентированного, индивидуального подхода в образовательном процессе, учитывающего психофизиологические особенности, уровень развития и состояние здоровья каждого ребенка;

3) использование технологий обучения на основе доступности содержания, вариативности, дифференциации;

4) использование активно-деятельностных форм организации учебного процесса, наглядности, групповых, проблемных, игровых, диалоговых форм работы;

5) формирование положительной мотивации учения, обеспечивающей самореализацию учащихся, рост их творческого потенциала;

6) организация физкультурно-оздоровительной работы с учащимися на уроках русского языка и литературы;

7) организация просветительско-воспитательной работы с учащимися, направленной на формирование ценности здоровья и навыков здорового образа жизни.

Без применения здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка и литературы не обойтись, т.к. они, в свою очередь, «работают» на усвоение учебного материала и влияют на качество образования. Этот вопрос необходимо рассматривать в комплексе. Учебный день школьника насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся. Утомление обычно проявляется в снижении работоспособности, которое наступает вследствие выполнения продолжительной или интенсивной работы.
Устранить утомление можно, если оптимизировать физическую, умственную и эмоциональную активность. Для этого следует чередовать виды учебной деятельности, активно отдохнуть, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности, необходимо проводить оздоровительные мероприятия в учебном процессе, чтобы учащиеся не уставали и могли работать на уроке в полную силу.

При подготовке к уроку необходимо учитывать:

1. Динамику работоспособности в течение рабочего дня:

8 – 12 часов – первый пик работоспособности;

16 – 18 часов – второй пик работоспособности.

2. Динамику активности учащихся на уроке:

1 – 4 минуты - врабатываемость в урок (организационный момент);

5 – 20 минуты – самая высокая работоспособность (новый материал, самостоятельная работа);

21 – 35 минуты - снижение работоспособности (физкульт. минутка, закрепление материала);

36 – 45 минуты – полное утомление (подведение итогов урока, объяснение домашнего задания).

Если представить динамику активности учащихся на графике, то она будет выглядеть следующим образом (Рис 1.).

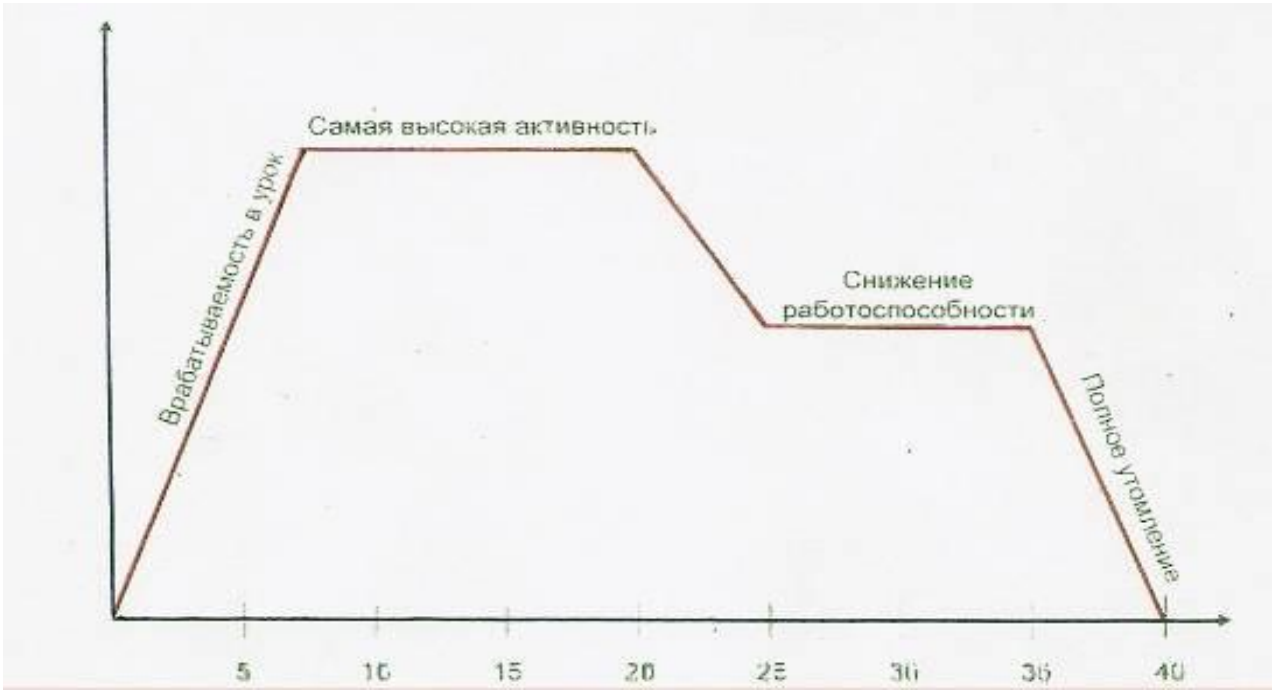


Рис.1. Активность учащихся на уроке

Большое значение имеет рациональная организация урока. В структуру моих уроков включены такие этапы, как организационная часть, при которой обязательно интересуюсь самочувствием учащихся; релаксация; физкультминутки; рефлексия. Строить урок следует в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ. Так, например, во время объяснительного диктанта целесообразно не только объяснять орфограммы, но и провести морфемный, фонетический, лексический разборы, объяснение нового материала представляем проблемно-поисковым методом

Большое значение имеет психологический климат на уроке, так называемая мажорность урока. Учитель должен создать на своем уроке ситуацию успеха, тогда исчезнет излишняя тревожность учащихся. Во избежание усталости учащихся необходимо на каждом уроке разнообразить виды работ: ввести игровые моменты, работу с учебником (устную или письменную), комментированное письмо, выполнение небольших творческих заданий. Все это способствует развитию мыслительных операций памяти и одновременно отдыху ребят. Тут важен и сам подбор заданий по определенной тематике, связанной с укреплением здоровья, спортом. Например, в 5 классе при изучении темы: «Стили речи» можно детям предложить такой текст:

В Древней Греции огромное значение придавали силе и красоте гармонически развитого тела. Недаром именно здесь зародились олимпийские игры... Это было одно из наиболее почитаемых празднеств Эллады. Победители олимпийских игр пользовались исключительным почётом и уважением. В их честь сочинялись хвалебные оды, им ставились памятники. Спортсмены освобождались от налогов и пожизненно обеспечивались питанием за счёт государства. Олимпийские игры считались праздником мира. Во время их проведения прекращались все военные действия между враждовавшими государствами.

Также с помощью подбора текста можно развить определенные орфографические и пунктуационные навыки, решить учебные методологические задачи.

Пропаганда здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом – неотъемлемая часть и воспитательного процесса. Русский язык – богатый язык, он вмещает в себя всю мудрость и весь исторический опыт народа. В нем найдутся крылатые выражения и поговорки на все случаи жизни. Их можно объединить в «Словарь мудрых мыслей» и использовать на уроках русского языка и литературы. На уроке я отводится время (2-3 минуты) для проведения «Оздоровительной страницы». Ученики работают со «Словарем мудрых мыслей»:

«Пешком ходить - долго жить»,

«Будешь двигаться - через хребет перевалишь, будешь сидеть - в яму скатишься»,

«Воздух, солнце и вода – три кита здоровья».

Также школьникам предлагается выполнить задания. Например:

1. Напишите название 5-7 спортивных игр, героем которых является мяч.

2. Составьте сочинение-миниатюру о любимом виде спорта.

3. Творческий словарный диктант.

На уроках русского языка широко использую для лингвистического анализа, в качестве контрольных, самостоятельных работ тексты, пропагандирующие спорт, разные его виды, туризм.

При изучении наклонений глаголов (6 класс) можно рассматривать режим дня школьника с последующим его обсуждением. Изучение числительных даёт возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоёванных медалях нашими спортсменами в разные периоды.

На уроках литературы читаем произведения о животных, родном крае и говорим об их сохранении.

Индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени достигается благодаря применению гибких вариативных форм построения системы учебного процесса. Школьной программой предусмотрено выполнение творческих работ на спортивную тематику. Так в 5 классе ученики учатся составлять спортивный репортаж, в 6 классе школьникам предлагается написать сочинение-описание по картине Т.Н.Яблонской «Утро».

Различные тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом, задания на перегруппировку, на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать монотонности на уроке. Использование ИКТ дает возможность сэкономить время и провести его интересно, избегая перегрузки, тем самым повышая мотивацию к учению.

Чтобы не было перегрузки учащихся, необходимо строго соблюдать объём всех видов диктантов, тестов для изложений, а контрольные и зачётные работы проводить строго по календарно-тематическому планированию. Во время выполнения сложных заданий для снятия напряжения используется «Психологическая страница». Здесь ребята опять встречаются со « Словарем мудрых мыслей»:

«Хороший смех оздоравливает душу»,

«Здоровый сон – прекрасное самочувствие днём»,

«Улыбка – лучшая таблетка».

На каждом уроке в любом классе необходимо проводить физкультминутки (2-3 раза) (Приложение №1), обязательно нужно следить за позой учащихся во время урока, делать игровые паузы, зрительную гимнастику (например, посмотрели в окно, увидели, что там идет снег, льет дождь и т.п.), эмоциональную разгрузку (2-3 минуты) – послушать хорошую музыку, связанную с темой урока, посмотреть слайд с изображением пейзажа, обсудить увиденное и услышанное.
Для снижения уровня невротизма перед уроками контроля нужно проводить тщательную подготовку: перед контрольной работой разобрать подобную работу, перед контрольным диктантом – проанализировать орфограммы и пунктограммы из текста диктанта, в старших классах, где количество орфограмм увеличивается, давать 2-3 варианта диктанта для подготовки на дом.

Творческие работы на уроке можно проводить под тихое музыкальное сопровождение произведений классиков отечественной и зарубежной музыки.

На уроках литературы, анализируя поэзию с эстетической и художественной точек зрения, обращаем внимание школьников на роль пейзажа в раскрытии внутреннего мира лирического героя и читателя.

При изучении крупных произведений использую различные формы работы для развития творческой деятельности учащихся, но наиболее оптимальной считаю работу в творческих группах учащихся по 3-4 человека. На каждом столе лежит памятка правил работы в творческих группах (Приложение №2).

На уроке, посвященном изучению романа «Робинзон Крузо» Даниэля Дефо творческие группы получают задание (Приложение №3). Выполнив дифференцированные задания, каждая группа выступает с отчетом:

«географы» демонстрируют карту острова, рассказывают о климате, рельефе местности, цитируя текст;

«биографы» составляют хронологию жизни Робинзона Крузо;

«археологи» производят раскопки на острове и демонстрируют рисунки найденных предметов;

«биологи» рассказывают о том, какие растения росли на острове, а какие возделывал герой;

«модельеры» готовят эскизы одежды.

При изучении сказки А. Погорельского «Черная курица» также класс делится на группы, каждая получает задание, например:

• Расскажите об Алеше, его жизни, увлечениях, учебе, характере.

Как изменился герой, когда он получил волшебное семечко?

Составьте план «Алеша в подземном царстве» и т. д.

Распределение обязанностей в группе носит демократичный характер. Слабый ребенок чувствует себя в группе увереннее, более защищенным.

На уроках литературы в 9 классе стараюсь создавать проблемные ситуации, задаю провокационные вопросы. Чем ближе к жизни ситуация, тем активнее учащиеся.

В начале учебного года предлагаю учащимся список тем презентаций. Каждый выбирает тему и готовит ее, после представления презентации обязательно обсуждение.

На уроках русского языка и литературы нужно строго дозировать объем домашней работы. Дозирование домашней работы: чтение больших текстов, подготовка стихотворений наизусть дается на несколько дней, чтобы успели подготовиться в субботу, воскресенье. Монотонность чтения можно заменить одновременным поиском каких-либо языковых примет и т.д.

На интегрированных уроках русского языка, литературы, изобразительного искусства учащиеся знакомятся как с творчеством известных художников, так писателей и поэтов. Ученики изучают пейзаж как жанр изобразительного искусства, знакомясь с богатством и красотой родной природы. Большое эмоциональное впечатление на учащихся производит эффектное изображение репродукций с картин известнейших художников в цвете, в увеличенных размерах на мультимедийном экране на интегрированных уроках развития устной и письменной речи. Помогая школьникам понять картину, почувствовать её колорит, задаём вопросы по ней, просим подобрать художественные средства языка: эпитеты, метафоры, сравнения, инверсии и т.д.

Учитель должен стремиться вызывать положительное отношение к предмету. Хороший эффект дает расширение кругозора учащихся по данному предмету, формирование положительного отношения к этому предмету. Доброжелательный и эмоциональный тон педагога – важный момент здоровьесберегающих технологий. Конечно, это все требует от учителя больших затрат времени, душевных сил и эмоциональной нагрузки.

И все же цель таких уроков - обогащение словарного запаса учащихся, закрепление орфографических и пунктуационных навыков на материале, который поможет детям грамотно заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни. Такие уроки повышают интерес к учебе, помогают учителю установить доверительные отношения с детьми, максимально использовать индивидуальные особенности и способности школьников для повышения результативности их обучения.

Таким образом, внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах. Учителям, освоившим эту технологию, становится и легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит

раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Список используемых источников

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

2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

3. Кукушин, В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005 - 474 с.

4. Менчинская, Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А.Менчинская. — М. :Вентана-Граф, 2008 — 112 с. — (Педагогическая мастерская).

Иванова М.А.,
Арнаутова С.В.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Здоровье школьников является одним из приоритетных направлений образовательной политики современной школы. В связи с ростом числа заболеваний среди учащихся особую значимость приобретает внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Английский язык занимает особое место в школьном образовании, поскольку изучение иностранного языка требует значительных умственных усилий и эмоциональной нагрузки. Поэтому важно обеспечить условия, способствующие сохранению здоровья детей.

Основные проблемы внедрения здоровьесберегающих технологий:

— *Недостаточная подготовленность педагогов*

Одной из ключевых проблем является недостаточный уровень подготовки учителей английского языка в области применения здоровьесберегающих методик. Многие педагоги ориентированы исключительно на достижение образовательных результатов, пренебрегая

необходимостью поддержания физического и психического благополучия учеников. Для решения этой проблемы необходимы дополнительные курсы повышения квалификации, семинары и мастер-классы, направленные на ознакомление преподавателей с современными методами сохранения здоровья обучающихся.

— *Отсутствие специализированного оборудования*

Современные технологии позволяют значительно облегчить учебный процесс, снизить нагрузку на зрение и опорно-двигательную систему ученика. Однако далеко не каждая школа оснащена необходимым оборудованием: интерактивными досками, специальными столами и стульями, мультимедийными средствами обучения. Это затрудняет реализацию здоровьесберегающего подхода в полной мере.

— *Нехватка методической литературы*

Отсутствие достаточного количества специальной литературы и пособий также негативно сказывается на внедрении новых подходов. Учителя часто вынуждены самостоятельно разрабатывать методики, адаптированные к условиям своей школы, что снижает эффективность и качество занятий.

— *Неэффективная организация учебного процесса*

Еще одной проблемой становится неэффективная организация уроков английского языка. Длительные периоды сидячего положения способствуют развитию сколиоза, нарушений осанки, ухудшению зрения. Уроки нередко проводятся в однообразной форме, без учета особенностей восприятия материала учениками разных возрастных групп.

Пути преодоления трудностей:

Для успешного внедрения здоровьесберегающих технологий необходимо решить перечисленные выше проблемы. Рассмотрим возможные пути выхода из сложившейся ситуации:

— *Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов*

Необходимо проводить регулярное обучение учителей английскому языку современным технологиям организации учебных занятий, направленным на сохранение здоровья ребенка. Например, использование элементов игры, динамических пауз, физической активности, психологических тренингов помогает снять напряжение, повысить интерес к предмету и одновременно сохранить здоровье учащихся.

— *Улучшение материально-технической базы школ*

Государству и муниципальным органам образования необходимо выделять больше средств на оснащение школ новейшими технологиями и оборудованием, позволяющими минимизировать негативное влияние учебной среды на организм ребенка. К примеру, установка специальных парт и кресел, обеспечение класса интерактивными устройствами и качественными аудиосистемами позволит создать комфортные условия для эффективного изучения предмета.

— *Разработка качественной методической литературы*

Учителям необходимо получать доступ к научно обоснованным рекомендациям и разработкам по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях английским языком. Выпуск специализированных учебников, рабочих тетрадей, дидактических материалов, направленных на формирование здорового образа жизни у школьников, должен стать обязательной частью образовательного процесса.

— *Оптимизация учебного процесса*

При разработке программы и плана уроков необходимо учитывать особенности возраста, индивидуальные потребности каждого учащегося. Следует разнообразить формы подачи материала, включать элементы креативности, творчества, подвижных упражнений, развивать умение критически мыслить и принимать самостоятельные решения.

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка имеет огромное значение для формирования здоровых привычек и общего состояния организма ребенка. Решив обозначенные проблемы, мы сможем добиться качественного улучшения качества обучения иностранному языку и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Список используемых источников

1. Азарова, О.Н. Здоровьесберегающие технологии в обучении иностранным языкам / О.Н. Азарова // Иностранные языки в школе. — 2018. — № 3. — С. 12–18.

2. Волкова, Г.И. Формирование культуры здоровья младших школьников на уроках английского языка / Г.И. Волкова // Начальная школа плюс До и После. — 2019. — № 5. — С. 31–36.

3. Двуличанская, Н.Н. Организация учебно-воспитательного процесса с использованием здоровьесберегающих технологий / Н.Н. Двуличанская // Школьные технологии. — 2017. — № 2. — С. 56–62.
4. Кирдяшкина, Т.В. Использование игровых форм на уроках английского языка как средство развития интереса и сохранения здоровья школьников / Т.В. Кирдяшкина // Современные наукоёмкие технологии. — 2020. — № 4. — С. 125–130.
5. Масловская, А.Г. Проблемы и перспективы внедрения здоровьесберегающих технологий в школах России / А.Г. Масловская // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Педагогика и психология. — 2016. — № 1. — С. 103–111.
6. Семенов, Ю.А., Коробова, Е.Ю. Физкультминутки на уроках английского языка как элемент здоровьесбережения / Ю.А. Семенов, Е.Ю. Коробова // Науковедение. — 2019. — Том 11, вып. 3. — С. 15–23.
7. Яковлева, Л.М. Обеспечение здоровьесберегающей среды на уроках английского языка в начальной школе / Л.М. Яковлева // Молодой ученый. — 2021. — № 10. — С. 234–239.

Крюкова Н.А.,
Самсонова О.А.,
Михина Н.И.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК ЧАСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ ЯСЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОУ

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит на первом месте. Здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. При правильном поведении - здоровье человека можно не только сохранить, но и укрепить.

Один из способов формирования здорового образа жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания. Дыхательные упражнения – являются неотъемлемой частью всех видов физической культуры и спорта; так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Существуют и специальные дыхательные гимнастики: и как самостоя-

тельные виды лечебной физкультуры, и как специальные разделы разных оздоровительных практик.

Дыхательная гимнастика – комплекс специальных дыхательных упражнений, ориентированных на укрепление здоровья человека. Она оказывает положительное влияние на организм человека.

Дыхательная гимнастика является важной составляющей комплексного подхода к здоровьесбережению детей ясельного возраста. Она способствует укреплению дыхательной системы, повышению иммунитета, развитию речевого аппарата и общему оздоровлению организма. В сочетании с другими методами (закаливанием, массажем, физкультминутками) дыхательные упражнения формируют эффективную систему профилактики заболеваний и стимулирования физического развития.

Закаливание и дыхательные упражнения.

Закаливание укрепляет устойчивость организма к внешним воздействиям, а дыхательные упражнения дополняют этот процесс, улучшая вентиляцию лёгких и укрепляя дыхательную мускулатуру. Например:

- Утренняя гимнастика с дыхательными элементами может включать простые упражнения, такие как глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот, что помогает активизировать дыхательную систему и подготовить организм к дневным нагрузкам.
- Прогулки на свежем воздухе в сочетании с дыхательными практиками (например, вдох носом при ходьбе и выдох при остановке) способствуют насыщению организма кислородом и укреплению иммунитета.
- Закаливающее дыхание — специальные игровые упражнения с носом (например, надувание щёк, произношение звуков при выдохе) помогают развивать носовое дыхание, что важно для профилактики респираторных заболеваний.

Массаж и дыхательные упражнения.

Массаж улучшает кровообращение и лимфодренаж, а дыхательные упражнения усиливают вентиляцию лёгких. Например:

- Дренажный массаж при бронхите или пневмонии часто сочетают с дыхательными упражнениями для облегчения отхождения мокроты. После массажа рекомендуется делать глубокий вдох, затем выдох и откашливаться.
- Вибрационный массаж грудной клетки в сочетании с ритмичным дыханием (например, выдох с произношением звуков «ж-ж-

ж» или «ф-ф-ф») стимулирует отхождение слизи и улучшает микроциркуляцию в лёгких.

- Массаж живота и диафрагмы у детей усиливает брюшное дыхание, что особенно полезно при хронических респираторных заболеваниях.

Физкультминутки и дыхательные упражнения

Физкультминутки помогают снять напряжение и восстановить дыхание во время физических или умственных нагрузок. Примеры сочетаний:

- Дыхательные упражнения в движении: например, ходьба на месте с вдохом на 2 шага и выдохом на 6–8 шагов, сопровождаемым произношением звука «ти-ш-ш-ш-ше».
- Игровые упражнения: «Подуй на одуванчик» (глубокий вдох носом, длинный выдох через рот, как будто сдувая пух) или «Мычит корова на лугу» (повороты головы с вдохом носом и выдохом через рот с произношением «му-у»).
- Сочетание с пальчиковой гимнастикой: например, упражнение «Часики» (размахивание руками с произношением «тик-так» на выдохе) развивает координацию и дыхание.

Особенности для ясельного возраста:

- дыхательная система детей этого возраста ещё несовершенна: выдох часто слабый, может осуществляться через нос и рот одновременно, ребёнок не всегда контролирует дыхание;
- упражнения должны быть простыми, игровыми, с постепенным усложнением;
- важно следить за правильностью выполнения: вдох через нос, выдох через рот, без напряжения плеч и надувания щёк.

Регулярное включение дыхательной гимнастики в режим дня ДОУ позволяет:

- снизить частоту простудных заболеваний;
- улучшить показатели физического развития;
- повысить выносливость детей;
- стабилизировать эмоциональное состояние;
- сформировать основы здорового образа жизни.

Таким образом, дыхательная гимнастика становится естественным элементом ежедневной деятельности в ДОУ, гармонично сочетаясь с другими формами оздоровления и развития дошкольников.

Список используемых источников

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 160 с.
2. Галигузова, Л.Н., Мещерякова, С.Ю. «Физическое развитие. Игры и занятия с детьми раннего возраста: Мозаика-Синтез; М.; 2007
3. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие/М. Н. Кузнецова. М.: Айрис-пресс,2007.-112с.
4. Пантелеева, Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек,2012 – 160 с.

Ларичева О.Е.

СОРСИ – КАК СОВРЕМЕННАЯ ЗДОРЬВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

СОРСИ – одна из форм двигательной деятельности, направленная на решение задач физического воспитания, всестороннего развития и укрепления здоровья детей. Использование этой технологии помогает развивать творческое мышление детей и превращает стандартную двигательную активность в увлекательную игру. Она позволяет решить более трудную задачу, чем на занятии. Дошкольники мобилизуют знания и силы, делают самостоятельный выбор решения, объединяются общей целью, совместными усилиями к её достижению, общими переживаниями и т. д.

Современные исследования в области педагогики и психологии все чаще подчеркивают неразрывную связь между физическим и когнитивным развитием ребенка. В дошкольном возрасте эта связь приобретает особое значение, поскольку именно в этот период формируются базовые навыки и способности, необходимые для успешного обучения в будущем. Моторика, умение управлять телом в пространстве, вестибулярная и тактильная системы являются первым, базовым уровнем так называемой пирамиды обучения. На нём кирпичиками строятся остальные функции центральной нервной системы, а вершиной является познавательное развитие. Во время физической нагрузки в мозг поступает много кислорода, это усиливает восприятие и

переработку информации. Занятия спортом повышают познавательные способности, улучшают процесс мышления.

Интегрированный подход, сочетающий в себе занятия по физической культуре и познавательную активность, является наиболее эффективным способом стимулирования гармоничного развития ребенка. СОРСИ в данном случае выступает как инновационный инструмент, значительно повышающий эффективность образовательного процесса в дошкольных учреждениях.

СОРСИ - современная образовательная развивающая сюжетная игра.

На данный момент СОРСИ (Совместное Обучение, Развитие, Социализация и Интеграция) – это не просто набор упражнений или дидактических материалов. Это целостная система, основанная на принципах игровой деятельности, активного обучения и индивидуального подхода. Она включает в себя разнообразные виды деятельности, направленные на развитие крупной и мелкой моторики, координации движений, сенсорного восприятия, внимания, памяти, мышления, речи и социальных навыков. Таким образом, СОРСИ является эффективным средством для развития как физических, так и психических качеств в дошкольном возрасте.

Цель СОРСИ: формирование мотивации у дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и элементам спорта, приобщение воспитанников и родителей к здоровому образу жизни.

Задачи.

Обогащение двигательного опыта детей.

Развитие познавательной, творческой активности в двигательной деятельности.

Развитие самостоятельности, настойчивости, организованности и любознательности.

Закаливание за счет использования циклических упражнений.

В основе СОРСИ лежит идея о том, что движение является естественной потребностью ребенка, а его удовлетворение способствует не только укреплению здоровья, но и активизации умственной деятельности. По сути, постоянная двигательная активность является своего рода «пусковым механизмом» эффективного обучения. В данной системе происходит интеграция физического развития в другие образовательные области, в частности познавательное развитие. Например, во время физкультурного занятия дети не только развивают ловкость и выносливость, но и учатся считать, различать цвета и

формы, ориентироваться в пространстве и следовать правилам. Познавательные занятия, в свою очередь, могут включать в себя элементы физической активности, такие как пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, игры на развитие внимания и ловкости.

Используя СОРСИ, помогают направить детей и определить темы игровых занятий и развлечений.

Игровая технология имеет свою структуру, в которую входит 3 блока. Каждый блок включает в себя два обязательных этапа: двигательный и познавательный. Давайте рассмотрим их.

Блок 1

– Предварительная работа (организационно-подготовительный).

Цель: Создание проекта единого образовательного пространства (выбирается тема игры, ведется отбор приемов и методов).

Двигательный этап – придумывание и планирование физических упражнений.

Познавательный этап – планирование совместной деятельности в познавательной и продуктивной области по определенной теме.

Часто тема игры определяется календарным планом или проектом, реализуемым в данный момент в группе. Например, опытно-практическое изучение сказки «Три поросенка».

Блок 2

–Взаимодействие педагогов и детей или взрослых. (ребёнок-ребёнок, взрослые-дети, педагог-ребёнок, педагог-педагог).

Цель: формирование системы знаний по определённой теме.

Двигательный этап – первоначальное разучивание, углублённое разучивание физических упражнений.

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности.

На данном этапе инструктор по физической культуре отрабатывает физические упражнения, формируя определенные двигательные навыки, в соответствии с образовательным планом.

Воспитатель совместно с детьми, если мы говорим о проекте «Три поросенка» изучает сказку, формирует знания о домашних и диких животных, изучая их особенности и повадки, жилище. Расширяются знания о доме, его предназначение. В рамках экспериментальной деятельности исследуют разный строительный материал: солому, прутья, камень. Делают выводы о прочности камня, как строительного материала.

Блок 3

–Игра, которая является своеобразным продолжением процесса обучения дошкольников. Данный блок характеризован готовностью ребёнка к творческому применению навыка.

Цель: Интеграция различных областей, закрепление системы знаний по определённой теме.

Двигательный этап – знакомые физические упражнения наполняются, новыми структурными частями.

Познавательный этап – совместная деятельность взрослых и детей в рамках познавательной, продуктивной деятельности.

Непосредственно в самой игре мы уже закрепляем систему полученных знаний по выбранной теме, стимулируя процесс двигательной активностью.

Игра или точнее игровое занятие имеет также свой алгоритм:

Мотивация (зачин)

Дети погружаются в воображаемую ситуацию исследователя, их заинтересовывают, ставят в ситуацию субъекта «собственной познавательной деятельности».

Например, воспитатель еще в группе может загадать загадку по книге «Три поросенка», и создать проблемную ситуацию, что иллюстрация книги разлетелась на множество кусочков и их необходимо собрать, но для этого дети должны пройти несколько испытаний.

В спортивном зале проходит построение и разминка, затем инструктор по физической культуре подводит детей к испытаниям.

Испытания

Игра включает 4–7 испытаний (в зависимости от возраста), каждое из которых состоит из двух этапов. Первый этап — двигательный, второй — включает задания на развитие познавательных-речевых и творческих навыков. Каждое испытание должно проходить в течение 5 минут и заканчиваться по сигналу.

В нашем случае это 4 испытания, включающие два этапа. Напомню, двигательная активность всегда предшествует познавательным заданиям, тем самым стимулируя ребенка эмоционально, активизируя нейронные процессы.

Рассмотрим испытания игры «Три поросенка».

I испытание

1 этап: Всем участникам нужно выстроиться в гусеницу, каждый ребенок держит стоящего впереди двумя руками. Построив такую гусеницу дети должны обойти все кочки, расположенные на пути.

2 этап: Пройдя путь, дети находят карточки с героями из различных сказок. Их задача, выбрать только героев сказки «Три поросёнка» и назвать их.

Педагог включает музыку и засекает время. Справившись с заданием, дети получают несколько частей картинки.

II испытание

1 этап: Перед детьми «болото», на другой стороне которого лежат карточки с изображением разных домов. Необходимо пройти по бревну через болото. Шагать по бревну нужно аккуратно вытянув руки в стороны.

2 этап: Нужно взять карточки, на которых изображены жилища из соломы, веточек и камней. Затем разбиться по группам в зависимости от строительного материала и посчитать, сколько соломенных домов, каменных, из прутьев.

Педагог включает музыку и засекает время. Справившись с заданием, дети получают несколько частей картинки.

III испытание

1 этап: Перед детьми «заколдованная дорожка», в конце стоит корзина, в которой спрятан различный материал. Чтобы добраться до корзины, необходимо прыгая в обруч, перекладывать шарик с одной лунки в другую. Обратно возвращаемся бегом. Каждый участник должен взять из корзины один предмет (ветку, соломинку или кубик), вернуться с ней и передать эстафету следующему.

2 этап: На данном этапе необходимо детям в зависимости от материала, построить домики для поросят.

Педагог включает музыку и засекает время. Справившись с заданием, дети получают несколько частей картинки.

IV испытание

1 этап: Перед детьми два туннеля, по которым они проползают и подходят к столу с домиками.

2 этап: Детям предлагают ответить на вопрос: «Какие домики сдует волк и почему?» Доказать правильность ответа опытным путем.

Справившись с заданием, дети получают последние части картинки.

Итог

По условию игры дети должны найти «ключ» (слово, составить пазл, построить фигуру и т.д.). За каждое выигранное испытание дети получают фишки, детали или часть картинки от пазла. Таким образом, реализуют поставленную перед ними цель.

В данном случае в игре «Три поросенка» заключении из собранных частей, дети собирали картинку (потерянную иллюстрацию).

В ходе игры мы поэтапно формируем внутреннюю мотивацию у детей, способствующую планированию их деятельности, реализации замысла. По итогам детской деятельности проводится рефлексия.

В таком формате можно проводить не только игровые занятия, но и развлечения «Дни здоровья», «Масленица», «23 февраля», «День художника» и т.д.

Используя технологию СОРСИ, мы заметили, что у детей быстрее совершенствуются двигательные навыки, они становятся более активными, при этом внимательными, умеющими быстро переключаться с одной деятельности на другую, рассуждать, доказывать правильность своих действий, общаться и действовать сообща.

Таким образом, СОРСИ позволяют создать условия для гармоничного развития детей, что является основой для их успешного обучения в будущем. В заключение, можно сказать, что использование таких подходов в образовательном процессе способствует не только физическому, но и интеллектуальному развитию детей, что является залогом их успешной социализации и адаптации в обществе.

Матненко Н.Ф.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ

Хорошее здоровье — основа полноценной активной жизни, залог успеха любого дела

Эта мудрая мысль прекрасно отражает суть понятия «здоровьесберегающая педагогика». Ведь здоровье — ресурс, определяющий способность полноценно учиться, развиваться интеллектуально и творчески. Сегодняшняя реальность предъявляет высокие требования к состоянию здоровья учащихся, которое страдает от постоянного воздействия стрессовых факторов, негативного влияния экологии, чрезмерных нагрузок и недостатка двигательной активности. Учителям приходится сталкиваться с проблемами снижения иммунитета, нарушениями осанки, ухудшением зрения и даже расстройствами нервной системы у современных школьников.

Вспоминаются слова **Сухомлинского В.А.** о здоровьесберегающем обучении: **«Забота о здоровье детей — важнейший труд воспитателя, а во главе педагогических мероприятий должна стоять забота об укреплении здоровья ребёнка».**

Именно поэтому крайне актуально говорить о внедрении элементов здоровьесберегающей педагогики в учебный процесс, особенно на занятиях по математике. Именно математика требует повышенного внимания, интенсивной умственной нагрузки и сосредоточенности, часто приводящих к переутомлению и снижению продуктивности учеников.

Современная наука утверждает, что успешность обучения зависит не только от интеллектуальной готовности учащегося, но и от состояния его организма. Следовательно, задача педагогов должна заключаться не только в передаче знаний, но и в создании условий, позволяющих сохранить и укрепить физическое и психоэмоциональное здоровье учащихся.

Вот почему уроки математики приобретают особую значимость в свете принципа «учить сохраняя здоровье». Здесь важны следующие подходы:

- Формирование правильной рабочей позы и двигательная активность.

Многие ученики проводят часы в сидячем положении, склонившись над тетрадью или компьютером. Важно регулярно устраивать короткие разминки, упражнения для спины и шеи, прогулки на свежем воздухе, активные перерывы между занятиями. Подобные меры помогают избежать перегрузки зрительного аппарата, предотвратить нарушение осанки и поддерживают высокий уровень бодрости и работоспособности.

- Индивидуализация учебного процесса.

Каждый ученик уникален, обладает разными темпераментами, скоростями обработки информации и способностью концентрироваться. Учитель должен учитывать индивидуальность, предлагая задания разной сложности, помогая каждому ребенку выбрать оптимальный ритм работы. Такой подход снижает напряжение и повышает эффективность урока.

- Стимулирование интереса к предмету.

Поддерживая интерес к изучению математики, мы создаем положительную установку на учебную деятельность. Чем больше ребенок увлечён предметом, тем меньше устаёт и лучше усваивает мате-

риал. Например, включение игровых моментов, решение занимательных задач, участие в олимпиадах и конкурсах повышают мотивацию и снижают негативное воздействие длительных статичных положений тела.

- Обучение навыкам самоорганизации и самокоррекции.

Важно научить ребёнка самостоятельно контролировать своё самочувствие, вовремя отдыхать, переключаться с напряжённой мыслительной деятельности на физическую активизацию. Такие умения позволят сохранять работоспособность длительное время и поддерживать хорошее настроение.

Рассмотрим конкретные приёмы, применяемые на практике:

- Организация пространства кабинета

Правильно организованное пространство существенно влияет на здоровье учеников. Освещённость, вентиляция, наличие свежего воздуха и удобный мебельный комплект необходимы для поддержания хорошего самочувствия. Следует помнить, что расположение мебели должно обеспечивать удобство передвижения и свободное перемещение детей.

- Тематические физкультминутки

Разнообразные физические упражнения, проводимые в середине урока, позволяют снять мышечное напряжение, восстановить кровообращение и нормализовать дыхание. Простые движения рук, ног, повороты головы и туловища положительно влияют на организм и восстанавливают силы учащихся.

- Творческие задания

Творческая направленность математики стимулирует воображение, развивает креативность и снимает усталость. Решение нестандартных задач, головоломок, составление кроссвордов и рисунков также способствуют укреплению нервно-психологического состояния школьника.

- Инновационные технологии

Использование мультимедийных ресурсов, интерактивных досок, компьютерных тренажёров облегчает восприятие сложных теоретических материалов и обеспечивает равномерную нагрузку на глаза. Новые технологии открывают широкие перспективы для личностного роста учащихся и создают дополнительные стимулы для творчества.

- Поддержка здоровой атмосферы в коллективе

Психологический климат оказывает огромное влияние на формирование положительных эмоций и установок у учеников. Создавая доброжелательную обстановку, снижаем тревожность, повышаем самооценку ребят и создаём чувство защищённости и уверенности в себе.

Многочисленные исследования показывают положительные изменения в состоянии здоровья учеников, использующих элементы здоровьесберегающей методики на уроках математики. Улучшается общее самочувствие, повышаются показатели успеваемости, увеличивается интерес к учёбе, уменьшается количество пропусков по болезни и обращений к врачам. Таким образом, здоровьесберегающая педагогика доказала свою эффективность и необходимость её широкого распространения в школах нашей страны.

Здоровьесберегающая педагогика призвана стать неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Её введение в практику позволит формировать физически крепких, интеллектуально развитых и морально зрелых молодых людей, готовых к решению жизненных задач и достижению поставленных целей. Особенно важно уделять внимание сохранению здоровья именно на уроках математики, поскольку этот предмет отличается особой трудностью и повышенной нагрузкой на нервную систему.

Таким образом, забота о здоровье учащихся — дело первостепенной значимости, требующее комплексного подхода и объединения усилий всех участников педагогического процесса. Будущее нашего государства и народа напрямую связано с физическим состоянием молодого поколения, а значит, задача сбережения здоровья учащихся остаётся актуальной и неотложной задачей для каждого учителя и родителя.

Список используемых источников

1. Семенов, Ю.И., Киселёва, О.Б. Здоровьесберегающие технологии в обучении математике. — СПб.: Образование, 2021. — 145 с.

2. Краснобаева, Т.М. Современные подходы к охране здоровья учащихся на уроках математики. — Краснодар: Кубанский государственный университет, 2022. — 186 с.

3. Василенко, А.Л., Петрова, Н.Е. Здоровьесберегающие стратегии в обучении студентов вузов математическим дисциплинам. —

Новосибирск: Новосибирский государственный университет, 2023. — 205 с.

4. Овчинникова, Э.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций у будущих учителей математики. — Воронеж: ВГУ, 2021. — 128 с.

5. Фомина, Я.О. Диагностика и профилактика нарушения осанки и зрения у школьников на уроках математики. — Екатеринбург: УрФУ, 2023. — 160 с.

6. Казакова, Л.Ф., Чуланова, О.В. Реализация здоровьесберегающих подходов в профессиональной подготовке учителей математики. — Казань: КФУ, 2022. — 175 с.

Михеева А.Ю.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ОСНОВНОГО ФАКТОРА ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Формирование здорового образа жизни подрастающего поколения является одной из самых актуальных тем в современном обществе. Ухудшение здоровья детей и молодежи в первую очередь волнует врачей и педагогов. Настало время для решительных действий. Именно от школьного коллектива, среди которого дети проводят большую часть времени, зависит дальнейшее будущее общества и страны в целом. Закон РФ «Об образовании» также возлагает на образовательные учреждения обязанности по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Государственный стандарт уровня подготовки педагогов определяет требования по формированию ценностного отношения педагогов к своему здоровью, а также к охране здоровья вверенных им детей. Следовательно, каждый педагог должен получить дополнительное профессиональное образование по формированию ЗОЖ среди обучающихся, начиная с детского сада и заканчивая ВУЗом.

Расширение знаний педагога по вопросам ЗОЖ позволит повысить уровень общей осведомленности, а также поможет формированию системы культуры здоровья педагога. Создать необходимые условия для вовлечения педагогов в систему ЗОЖ поможет внедрение инновационной программы в работу образовательного учреждения.

В настоящее время такие программы уже внедряются в некоторых школах. Необходимо же вовлечение в данную деятельность образовательных учреждений всех ступеней, для создания условий преемственности и выработки единой программы формирования здорового образа жизни как обучающихся, так и окружающих их педагогов.

Что же такое культура здоровья педагога? Это один из основных компонентов как общей, так и профессиональной культуры каждого педагога, который во многом обусловлен как народными традициями, так и собственным опытом здорового образа жизни. Именно эту культуру здоровья и передает педагог подрастающему поколению. И именно компетенция педагога играет решающую роль в формировании здорового образа жизни обучающихся. Структура культуры здоровья педагога включает в себя устойчивую мотивацию ЗОЖ, профессионализм в данных вопросах, обязательное владение здоровье сберегающими технологиями, применяемыми в отношении обучающихся.

Для организации системы формирования профессиональной компетенции педагогов необходимо создание определенных условий:

- создание особой среды в образовательном учреждении, включающей в себя как информационное обеспечение образования, так и медико-оздоровительные условия формирования ЗОЖ педагогов;
- разработка критериев общей оценки сформированности необходимых знаний;
- проведение мероприятий различной направленности, способствующих укреплению здоровья всего коллектива образовательного учреждения и его обучающихся

Одним из результатов создания таких условий должно стать создание проектов и моделей преобразования всей образовательной реальности. Диагностика и мониторинг успешности такой инновационной деятельности помогут при разработке методических рекомендаций в работе регионов и муниципалитетов.

Весь процесс развития профессиональной компетенции педагога включает в себя следующие этапы самообразования:

1. мотивационно-побуждающий
2. конструктивно-действенный
3. системно-формирующий

Как для достижения оптимальных результатов в развитии профессиональной компетентности педагогов, так и для формирования здорового образа жизни обучающихся необходим системный подход. Приобретаемые знания и навыки должны реализовываться как в учебной, так и во внеурочной деятельности, в условиях межпредметного взаимодействия самих педагогов и привлеченных специалистов. Особое значение имеют партнерские отношения образовательного учреждения с иными общественными и медицинскими организациями. Необходимо не только требовательное отношение к педагогу, но и создание необходимых комфортных условий для формирования культуры здоровья как педагога, так и ребенка.

Несомненно, повышение профессионализма педагогов в вопросах ЗОЖ, влечет за собой дополнительные нагрузки на весь педагогический коллектив, дополнительные затраты сил и времени педагогов. Данная проблема требует особого внимания для оптимизации самих условий формирования профессиональной компетенции педагога. Ведь современный педагог – это не только преподаватель того или иного предмета, но во многом и специалист по социальной работе. Он играет роль посредника между школой и родителями, семьей и общественными структурами и организациями. На его плечи ложится забота не только о формировании навыков здорового образа жизни обучающихся, но и вовлечение в эту систему всей семьи ребенка, его окружения.

Профессиональная компетентность педагога – это продукт обучения и приобретения опыта, необходимого обучающимся для того, чтобы найти свое место в мире, реализоваться и построить здоровую, крепкую семью.

На протяжении многих лет и по настоящее время, я и педагоги ПЦК работаем над формированием профессионализма по вопросам ЗОЖ у будущих специалистов: воспитателей ДОУ, учителей начальных классов и учителей физической культуры.

Данное направление реализуется через ***Здоровьесберегающие мероприятия, проходящие в колледже:***

- традиционными для колледжа стали дни здоровья;
- спортивно-оздоровительные праздники;
- спортивные соревнования внутри колледжа среди учебных групп по видам спорта;
- участие в соревнованиях на первенство России;
- участие в национальных пробегах, эстафетах;

- организованы спортивные секции по видам спорта;
- проводится туристические походы по России;
- встречи с известными спортсменами мира;
- профилактические беседы с родителями и учащимися;
- привлечение студентов в участии на конференциях различного уровня, посвященных здоровому образу жизни;
- формирование агид-бригад по пропаганде ЗОЖ;
- участие студентов в конкурсах презентации проектов по формированию ЗОЖ;
- участие в конкурсах учебных презентаций и студенческих чтений.

Практический выход проводимой работы в колледже по формированию ЗОТ

Конференции вне колледжа, конференции внутри колледжа, презентации проектов, конкурс учебных презентаций, студенческие чтения.

В конце декабря я со студентами 4 курса физического воспитания принимали участие в Федеральном проекте «Уроки здоровья», где они смогли реализовать полученные в процессе обучения полученные знания по формированию ЗОЖ на практике, а также приобрели практический опыт и воплотили в жизнь свои идей по приобщению учащихся к ЗОЖ.

Список используемых источников

1. Агеевец, В. У. Путь к здоровью и процветанию нации лежит через образование, физическую культуру и спорт // Вестник балтийской академии. - 2007. - С. 33-37.
2. Дорофеев, В.М. Окружающая среда и здоровье // Образование и общество. 2002. - № 21 - С. 54-64.
3. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002. – С. 54
4. Мурзандеева, Ф. Г. «Здоровый образ жизни – залог здоровья» - Уфа: 1987. -280с.
5. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003. – С. 41
6. Сухов, С. Альконский, В. Режим дня, как фактор здоровья//Физкультура и спорт 1991

7. Чарлтон, Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. 1997, №2, с.3-14.

Мостовая Т.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ЧЕРЕЗ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

В современном мире проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения становится всё более актуальной. Туристско - краеведческие кружки представляют собой эффективный инструмент для реализации здоровьесберегающих методик в образовательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Деятельность туристско - краеведческих кружков	Направления туристско - краеведческой деятельности
Походы и экскурсии.	Организация пеших и велосипедных походов.
Изучение родного края.	Проведение краеведческих экспедиций.
Физические упражнения на свежем воздухе.	Спортивные мероприятия на природе.
Командообразующие мероприятия.	Обучение навыкам выживания и ориентирования.

Регулярные занятия в кружках этого направления способствуют:

- Укреплению иммунитета.
- Развитию физических качеств обучаемых.
- Формированию правильной осанки.
- Улучшению работы сердечно-сосудистой системы.
- Повышению стрессоустойчивости.

При организации этого рода занятий необходимо учитывать: возрастные особенности участников, разный уровень физической

подготовленности, погодные условия, безопасность маршрута похода или экскурсии, наличие необходимого снаряжения.

Немаловажную роль в туристско-краеведческой деятельности образовательного учреждения имеет значение участие в соревнованиях разного уровня.

Преимущества участия	Программа подготовки	Организация тренировочного процесса
Развитие соревновательного духа.	Теоретическая подготовка: изучение правил соревнований, техники безопасности, основ краеведения	Систематичность занятий.
Повышение уровня физической подготовки.	Практическая подготовка: отработка навыков ориентирования, установки палатки, работы с картой	Постепенное увеличение нагрузки.
Приобретение практического опыта.	Физическая подготовка: развитие выносливости, силы, координации.	Индивидуальный подход.
Укрепление командного духа.	Психологическая подготовка: формирование стрессоустойчивости, командного духа	Учет возрастных особенностей.
Возможность демонстрации достижений.		Комплексный подход к развитию физических качеств.

Проводя анализ влияния данного направления на обучающихся можно сделать выводы о положительном влиянии на общефизическое и психологическое состояние.

Показатели эффективности:

Физические показатели: улучшение здоровья, повышение физической подготовки.

Психологические показатели: развитие командного духа, стрессоустойчивости.

Образовательные результаты: расширение знаний о родном крае.

Соревновательные достижения: места в соревнованиях, призовые места.

Туристско-краеведческие кружки являются эффективным инструментом для реализации здоровьесберегающих технологий. Они способствуют не только физическому развитию, но и формированию личностных качеств, таких как: ответственность, самостоятельность, командный дух, любовь к родному краю.

Участие в соревнованиях школьных и муниципальных способствует: расширению кругозора участников, повышению мотивации к занятиям туризмом, создает здоровую конкуренцию.

Таким образом, интеграция краеведческой и туристической деятельности в образовательный процесс позволяет создать комплексную систему сохранения и укрепления здоровья учащихся, а участие в соревнованиях способствует всестороннему развитию личности.

Список используемых источников

1. Кулько,Е. С., Гоздинская,Ю. О. Волгоградская область. Туризм. Волгоград , 2014. - 40 с.
2. Мостовая,Т.А. Рабочая программа ДОП. Пункт назначения. МКОУ «Отрадненская СШ», п. Отрадное. 2025.- 24с.

Нестерова О.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ С ЗПР

Аннотация: В концепции модернизации Российского образования одним из приоритетов образовательной политики является обеспечение детей с ЗПР социально-психологическими, медицинскими и специальными условиями для обучения и развития.

Ключевые слова: проектная деятельность, задержка психического развития, метод, педагогическая технология.

В условиях введения ФГОС и огромного потока информации современной школе требуются такие методы организации образовательной деятельности, которые формировали бы активную, самостоятельную и инициативную позицию у детей с ЗПР. Детям с ЗПР необходимо уметь самим добывать знания; у них должны быть развиты исследовательские, рефлексивные навыки. Педагогу нужно сформи-

ровать умения, связанные с применением их в практической деятельности ребёнка с ЗПР. Использование в практике развития познавательной деятельности детей технологии проектной деятельности позволяет решить эту задачу

Проектная деятельность - это совместная учебно-познавательная, развивающая, игровая деятельность педагога, ребенка и родителя, имеющая общую цель, согласованные методы и способы, направленная на достижение результата .

Основной целью проектного метода в школе является развитие свободной творческой личности ребёнка, превращение пассивного накопления детьми суммы знаний в овладение ими различными способами деятельности при доступности информационных ресурсов. Основываясь на личностно-ориентированном подходе к воспитанию и образованию, метод проектов развивает познавательный интерес к различным областям знаний, формирует навыки сотрудничества.

Таким образом, среди позитивных аспектов проектной деятельности выделяем следующие:

во-первых, проектная деятельность связана с развивающим, личностно — ориентированным обучением;

во-вторых, эта технология позволяет интегрировать сведения из разных областей знаний для решения одной проблемы и применять их на практике, что формирует у ребенка позитивный социальный опыт;

в-третьих, в работе над проектом происходит взаимодействие всех участников образовательного процесса: специалистов, детей, родителей, обеспечивается сотрудничество детей и взрослых.

Проектная работа проводится учениками 2-9 классов МКОУ Бударинской СШ под руководством куратора проектной деятельности. Руководитель проекта несет ответственность за его реализацию в ходе учебного процесса.

У категории детей с ЗПР наблюдаются речевые дефекты, влияющие на развитие познавательных процессов. Эти дети имеют небольшой словарный запас, нарушение звуковой, лексической, грамматической сторон речи, поэтому данной категории обучающихся уделяется наибольшее внимание в образовательном процессе

Проектная деятельность учит детей получать знания с последующим применением этих знаний в жизни, позволяет учить детей целеполаганию и планированию содержательной деятельности; элементам самоанализа; представлению результатов своей деятельности

и хода работы; презентации в различных формах с использованием специально подготовленного продукта проектирования (макетов, плакатов, моделей, театрализации, сценических представлений); практическому применению знаний в различных ситуациях.

Метод проектов появился в самом начале XX века. Родившись из идеи свободного воспитания, в настоящее время этот метод становится интегрированным компонентом вполне разработанной и структурированной системы образования. Но суть ее остается прежней - стимулировать интерес ребят к определенным проблемам, предполагающим овладение некоторой суммой знаний и предусматривающим через проектную деятельность решение этих проблем, умение практически применять полученные знания, развитие критического мышления.

В идеях отечественных ученых 20-х гг.: Б.В. Игнатьева, В.Н. Шульгина, Н.К метод проектов нашел свое отражение Он широко применяется во многих странах мира главным образом потому, что позволяет органично соединять знания учащихся из разных областей при решении проблемы, применить полученные знания на практике, генерируя при этом новые идеи.

Как и любой другой, проектный метод может реализоваться с помощью различных средств обучения, в том числе и с использованием новых информационных технологий. Поэтому можно сказать, что метод проектов переживает сегодня второе рождение, открывая новые возможности для формирования коммуникативной компетенции обучающихся.

В полной мере использовать проектный метод с детьми с ОВЗ невозможно. Учитывая особенности развития детей указанной категории, тема проектов должна сначала основываться на наглядных примерах. Проекты, реализуемые в ходе коррекционно-образовательной деятельности учащихся с ОВЗ, имеют краткосрочный групповой характер.

При постановке задач главная роль возлагается на педагога, так как дети с ЗПР не могут самостоятельно выбрать проблему и пути её решения из-за отсутствия жизненного опыта, а также из-за недостатка интеллектуального уровня развития. Учитель предлагает детям проблемную ситуацию и вместе с ними ищет способы ее решения.

Родители - активные участники образовательного процесса. Присутствуют на занятии, пошагово учатся вместе с ребенком, помогают в выполнении домашнего задания и отборе информации, помо-

гают составить рассказ, сообщение, нарисовать иллюстрации и сделать поделки, оформить портфолио. Корректируют план с учетом личной занятости детей и создают условия для выполнения этого плана.

В ходе проектной деятельности необходима помощь различных специалистов: учителей, педагога-психолога, тьютора, дефектолога, логопеда.

Одной из главных задач проектной деятельности является создание полноценного социального сотрудничества в триаде “педагог - дети - родители”.

Условно всю деятельность можно разбить на три этапа.

Первый этап - подготовительный. Здесь происходит первичное знакомство членов группы (творческой, проектной): обучающихся между собой, родителей с другими родителями и детьми, с педагогами. Формируются пары по принципу симпатии, положительного отношения, готовности помочь и поддержать друг друга. Ведущим педагогом ставится (формулируется)задача или проблема, для решения которой и собирается группа. Определяются шаги по решению поставленной задачи или проблемы. Например:

- разработка и обсуждение плана проведения мероприятий патриотического воспитания;

- анализ материально-технических, педагогических условий реализации плана мероприятий патриотического воспитания.

Второй этап - основной (практический). В рамках этого этапа разворачивается основная деятельность, предполагающая принятие разных социальных ролей как обучающимися, так и их родителями, происходит смена состава групп, формирование продукта (результата) взаимного творчества. Задачи этого этапа:

- отработка содержания деятельности, наиболее эффективных форм и методов воспитательного воздействия;

- изучение и внедрение уже разработанных современных педагогических технологий по патриотическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья;

- укрепление связей с учреждениями культуры;

- мониторинг эффективности участия в мероприятиях по патриотическому воспитанию детей с ОВЗ.

Третий этап - заключительный (аналитический). Его предназначение:

- коллективная защита продукта совместной деятельности, командное участие в конкурсах, проектах, мероприятиях;

- анализ и обобщение результатов работы.

В таблице 1 представлено содержание работы на учебный год.

Таблица 1.

№	**Содержание работы**	**Период проведения**
1	Создание координационного совета по проектной деятельности	1 неделя сентября
2	Проведение установочного семинара для педагогов: «Проектная деятельность как средство познавательной активности обучающегося с ЗПР»	3 неделя сентября
3	Знакомство обучающихся и их родителей с основными направлениями и идеями общешкольных проектов	1 неделя октября
4	Интерактивное мероприятие «Мои мечты, мои возможности» (Микро-диалоги руководителей проектов и обучающихся)	октябрь
5	Общешкольный проект «Подари добро» (посильная помощь пожилым людям)	4 неделя октября
6	Классные проекты «Общее время»	октябрь - май
7	Общешкольный ежегодный проект «Поздравляем наших мам» (Выявление талантов в вокальном исполнении, художественном чтении, хореографическом искусстве, художественном и прикладном творчестве при подготовке к празднику "День матери")	ноябрь
8	Ежегодный проект по профориентации «Я смогу» (Посещение различных профориентационных экскурсий, участие в уроках «Проектория», мероприятиях «Россия – моя горизонты»)	в течение года
9	Общешкольный проект «Память сердца» (сохранение памяти об участниках Великой Отечественной войны, героях земляках, уход за памятником, создание Книг Памяти)	в течение года

10	Ежегодный школьный проект «Чистый двор» (совместная работа по благоустройству территории школы)	осень, весна
11	Интерактивный проект «Трулляляй» (театр пальчиковых кукол)	в течение года
12	Ежегодный проект «Все вместе» (Привлечение учащихся с ОВЗ участие в районных и региональных конкурсах)	в течение года
13	Ежегодный проект «Нескучные каникулы» (Социализация детей с ЗПР в пришкольном лагере «Солнышко»)	каникулярное время
14	Мини-проекты предметной направленности	октябрь - май
15	Итоговый проект выпускника	октябрь – апрель

Несмотря на важность и нужность проектной деятельности, она может реализоваться, только при выполнении учителем главной задачи: раскрытие способностей каждого ученика, воспитание порядочного и патриотичного человека, личности, готовой к жизни в конкурентном мире.

И каждый педагог должен считать своим жизненным девизом слова Ш. Амонашвили: «Учитель, будь солнцем, излучающим человеческое тепло, будь почвой, богатой ферментами человеческих чувств, и сей знания не только в памяти и сознании твоих учеников, но и в их душах и сердцах...».

Список используемых источников

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

2. Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся задержкой психического развития МКОУ Бударинской СШ, утвержденная приказом директора №96 от 22.05.2023 г.

3. Адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся задержкой психического развития МКОУ Бударинской СШ, утвержденная приказом директора №97 от 22.05.2023 г.

4. Шлинке, Т. Н. Метод проектов как одно из условий повышения мотивации обучения учащихся Начальная школа. 2008. № 9

5. Бычков, А.В. Метод проектов в современной школе. – М., 2000.

Объедкова Л.В.

ТИФЛОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА В ШКОЛЕ-ИНТЕРНАТЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Уроки с использованием инновационных технологий не только расширяют и закрепляют полученные знания, но и в значительной степени повышают творческий и интеллектуальный потенциал обучающихся.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.

Обучение и воспитание в школах для детей с нарушением зрения осуществляется через организацию охранно-гигиенических, эргономических мероприятий и организацию принципов их реализации в образовательном учреждении.

В школе-интернате для детей с нарушением зрения структура урока не может строиться без учёта целей коррекционно-педагогической работы. Если в типизации уроков мы не видим особой специфики, то в структурном построении занятий она присутствует и должна быть связана со всеми этапами урока, с содержанием учебного материала, с дидактическими целями и методами обучения.

При проведении урока с такими детьми необходимо использовать специальные методы, приёмы и средства обучения, в том числе компьютерные технологии, использование специальных наглядных и технических средств обучения, рассчитанных на полисенсорное восприятие учебного материала и сохранение остаточного зрения.

Овладению знаниями, умениями и навыками способствуют:

- замедленный (при работе с участием зрения) темп учебных занятий;

- применение наглядных пособий, доступных восприятию с помощью слабого зрения;

- сочетание фронтальных методов с индивидуальными.

Важно учитывать офтальмо-эргономические требования, реализация которых облегчает зрительную работу и повышает эффективность всех видов деятельности, связанной с использованием зрения.

Педагогу необходимо знать состав класса, диагноз заболевания и степень нарушения зрения каждого ученика, рекомендации врача и зрительные возможности.

Также необходимо определить целевой компонент: программа учебно-познавательной деятельности, которая обеспечит понимание того, что должны знать дети, какие требования к ним будут предъявлены, какими знаниями и умениями они должны будут овладеть, т.е. целевой компонент решает образовательные, воспитательные и развивающие задачи. Образовательные задачи направлены на овладение детьми программным содержанием, формирование умений и навыков, предусмотренных предметом. Воспитательные – направлены на всестороннее развитие ребёнка в рамках учебного предмета. Развивающие – направлены на развитие всех сторон личности ребёнка, развитие познавательно-волевой сферы, развитие качеств и свойств личности.

Урок имеет определённую структурную специфику построения, которая включает:

- введение специальных этапов (подготовительных);

- чередование зрительной и письменной (тактильной) работы со слуховым восприятием материала;

Чтобы избежать утомления учащихся с нарушением зрения на уроке, повысить их работоспособность, необходимо в структурном построении занятий предусмотреть чередование зрительной и тактильной работы школьников со слуховым восприятием учебного материала. Это положение основывается на режимах зрительной и тактильной нагрузок и является обязательным требованием при формировании этапов урока.

- соответствие темпа учебной деятельности уровню индивидуальных зрительных возможностей учеников и уровню сформированности у них коррекционных умений и навыков;

В структурном построении уроков очень важно учитывать темповые нагрузки при выполнении учебных заданий и определять их в

зависимости от уровня сформированности коррекционных умений и навыков слепых и слабовидящих учеников.

- строгое соблюдение офтальмо-эргономических требований;

- включение в структуру урока зрительной гимнастики;

В структурном построении урока обязательно следует предусмотреть физкультпаузу со зрительной гимнастикой. Это требование выполняется в большинстве младших классов и почти полностью игнорируется в работе со старшеклассниками. Поэтому для старшеклассников достаточно просто посидеть, расслабиться.

- умения и навыки использования специальных технических средств коррекции, как учителем, так и учениками;

- владение учителем арсеналом тифлопедагогических приёмов и средств коррекции, среди которых, например:

- определение времени и порядка смены различных видов деятельности на уроке;

- создание эргономически правильных условий учебно-познавательной деятельности ученика и др.;

- приёмы индивидуализации домашнего задания с учётом уровня подготовки учащихся, их умений и навыков предметной деятельности, состава и структуры зрительной патологии, офтальмологических и других рекомендаций**.**

При разработке и использовании специальных средств наглядности в работе с учащимися, имеющими нарушения зрения, необходимо придерживаться специфических тифлопедагогических требований к данному дидактическому материалу, которые бы учитывали своеобразие познавательной деятельности школьников с зрительной депривацией.

Существуют такие приборы, как: "Ориентир", "Графика", лупы, телевизионные увеличивающие устройства, магнитофоны для прослушивания "Говорящей книги", программные комплексы "Говорящая книга", компьютерные программы увеличения текста и др.

Для уроков математики прибор "Графика" удобен тем, что позволяет моделировать самые разнообразные плоские геометрические фигуры, не пользуясь масштабной линейкой и циркулем. Достоинством прибора является и то, что слабовидящие дети, выполняя графические работы, не испытывают напряжения зрения и могут подключать осязание.

Примеры работы с прибором в классах среднего звена.

5 класс.

1) Работа с понятием геометрических фигур. Здесь же работа

по ориентировке (круг в правом нижнем углу, треугольник в верхнем левом углу)

2) Тема: Координатный луч. Задание – найти точку по заданным координатам

6 класс.

1) Измерение и построение углов. Задание – построить острый угол, построить прямой угол

2) Доли. Обыкновенные дроби. Проценты. Работа над понятиями. Задание – дать части целого круга (на магнитах), соберите фигуру, из скольких частей состоят полученные фигуры? Дальше дается задание «половина», «треть», «25%», «100%».

11 класс.

Взаимное расположение графиков на координатной плоскости.

Расширение имеющегося запаса пространственных представлений и освоение геометрического материала не может быть продуктивным, если учащиеся только слушают объяснение, наблюдают работу учителя или одного из товарищей с наглядными пособиями. Поэтому каждый ученик, хотя бы на начальном этапе освоения каждой конкретной темы, работает с раздаточным геометрическим материалом.

В школьном кабинете математики есть различные наборы геометрических фигур и тел, раздаточный материал, с которыми имеет возможность работать каждый ребёнок при изучении геометрического материала. А также есть специальные альбомы для слепых и слабовидящих по геометрии с задачами по готовым чертежам по всем изучаемым темам геометрии, с графиками элементарных функций по алгебре. Ведь для слабовидящих детей изображение чертежей один из самых трудных видов учебной деятельности. А готовые чертежи дают возможность учащимся выполнить много заданий, что способствует развитию мышления и приобретению прочных навыков в чтении чертежей, в умении решать задачи по геометрии.

Таким образом, использование данных рекомендаций в образовательной деятельности поможет педагогам не только организовать эффективный процесс обучения слабовидящего ребёнка, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Список используемых источников

1. Базарный, В.Ф. Нервно-психическое утомление учащихся в

традиционной школьной среде. Сергиев Посад, 1995. – 41 с.

2. Капустина, Г.М. Коррекционные приёмы обучения младших-школьников математике / Г. М. Капустина // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2005. - N 2.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.

Паратунова О.В.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО РАЗДЕЛУ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

По статистике в общеобразовательных школах уроки физической культуры проходят недостаточно эффективно из-за острой нехватки спортивного оборудования, что в большей степени сказывается на снижении плотности занятий. В связи с этим дети лишаются требуемой двигательной активности и, что самое главное, теряют интерес к урокам физической культуры [1].

Возникновение комплексно-круговой и круговой тренировки было вызвано необходимостью управления процессом физической подготовки в условиях ограниченной площади, нехватки инвентаря и учителей физической культуры.

Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, предложены И.А. Гуревичем. Для повышения моторной плотности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивных игр И.А. Гуревич предложил ввести в них элементы либо целые комплексы круговой тренировки [3].

Применение круговой тренировки в учебном процессе позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени [4].

Актуальность темы определена тем, что круговая тренировка приучает учащихся к самостоятельному мышлению, улучшает здоровье учащихся, а также уровень физической подготовленности учащихся, помогает учителю физической культуры за небольшой промежуток времени добиться более высоких показателей на уроке фи-

зической культуры по разделу «Легкая атлетика». С общепринятыми методами при одинаковых затратах времени, не все учителя физической культуры используют данный универсальный метод круговой тренировки в своей практике. Таким образом, **тема исследования** – «Методика развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика», актуальна.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс развития физических качеств у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика».

Предмет исследования: средства и методы развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика».

Цель исследования: разработать методику развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика».

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Определить уровень развития физических качеств у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика».

3. Экспериментально обосновать эффективность развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика».

Гипотеза исследования – предполагает, что уровень развития физических качеств у обучающихся 7 класса будет повышаться более эффективно, если в процессе развития физических качеств, применять подобранные средства и методы круговой тренировки.

Методы исследования:

1. Анализ учебно-методической литературы.

2. Педагогическое тестирование;

3. Математико-статистический анализ.

С целью развития физических качеств у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика», применялся метод круговой тренировки, включающий занятия физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности.

В соответствии с этим структуру экспериментальной методики составили цель, задачи, средства, методы педагогического воздействия, а также формы образовательного процесса.

Целью разработанной экспериментальной методики явилось – развитие физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика».

Цель конкретизировалась рядом задач: 1) Повышение уровня физических качеств у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» методом круговой тренировки; 2) Содействовать развитию силовых способностей у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» методом круговой тренировки; 3) Содействовать развитию скоростных способностей у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» методом круговой тренировки; 4) Содействовать развитию гибкости у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» методом круговой тренировки; 5) Содействовать развитию выносливости у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» методом круговой тренировки; 6) Содействовать развитию ловкости у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» методом круговой тренировки.

Представленные целевые установки и задачи определили подбор средств и методов педагогического воздействия.

Для развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» применялась определенная система средств.

В основу методики повышения уровня физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика», использовали 6 блоков упражнений: Блок №1: Примерные упражнения для развития силы методом круговой тренировки. Блок №2: Примерные упражнения для развития быстроты движений методом круговой тренировки. Блок №3: Примерные упражнения для развития скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки. Блок №4: Примерные упражнения для развития ловкости методом круговой тренировки. Блок №5: Примерные упражнения для развития гибкости методом

круговой тренировки. Блок №6: Примерные упражнения для развития выносливости методом круговой тренировки.

При развитии физических качеств обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика» в учебно-воспитательном процессе привело к необходимости определения требований к подбору методов развития физических качеств.

Среди них явились методы физического воспитания: 1) Общепедагогические методы: а) Словесные (объяснение, убеждение, разъяснение); б) Наглядные (показ двигательных заданий). Основу наглядных методов составляют сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Применяемые физические упражнения каждый раз должны сопровождаться показом. Словесный метод (беседа о выполняемых двигательных действиях, и о их характере и направленности и т. д.) широко применяется в педагогическом процессе не только как самостоятельный метод, но и в сочетании с наглядным и практическим методами. Его применение своеобразно тем, что разрешает выбор отдельных приемов и их дозировку в зависимости от уровня развития физических качеств и возраста детей; в) практический метод (показ двигательного действия в медленном темпе, самостоятельное выполнение действия учащимися).

2) Специфические [6]:

а) Строго регламентированный: повторный метод. Строго регламентированные методы тренировки характеризуются высоко упорядоченными действиями и точной регуляцией факторов воздействия. Повторный метод – один из таких методов. Его сущность заключается в том, что одно и то же физическое упражнение и стандартная нагрузка многократно повторяются через определённые промежутки отдыха.

б) Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15-20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30-40с). Метод этот, по мнению В. В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств.

в) Поточно-интервальный, который базируется на 20-40-секундном выполнении простых по технике упражнений (50% от мак-

симальной мощности) на каждой станции с минимальным отдыхом. Его цель – сокращение контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Данный режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

г) Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его заданий составляет 75% от максимальной и достигается за счет увеличения интенсивности и сокращения времени работы (до 10-20 с). Его цель – сокращение времени работы при ее стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха (до 40-90 с). Этот режим развивает максимальную и «взрывную» силу. Интервалы отдыха 30-40 с обеспечивают прирост результатов в упражнениях скоростной и силовой выносливости [2] (смотреть таблицу 1.).

Тесты для определения уровня физической подготовленности исследуемых использовали следующие тесты:

Тест № 1. Бросок набивного мяча (1кг).

Тест № 2. Прыжок в длину с места.

Тест № 3. 6-минутный бег.

Таблица 1.

Структура экспериментальной методики развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика»

Целевой блок методики	
Целью разработанной экспериментальной методики – развитие физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика»	
Технологический блок исследования	
Физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость	
Средства	- Примерные упражнения для развития силы методом круговой тренировки (с использованием инвентаря – гантелей, скамеек, кистевых эспандеров, блины от штанги, бодибары, шведская стена)
	- Примерные упражнения для развития быстроты движений методом круговой тренировки (с использованием инвентаря – баскетбольного щита, вес собственного тела)

	- Примерные упражнения для развития скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки (с использованием инвентаря – скакалок, обручей, гантелей, скамеек, баскетбольный щит, гимнастическая стенка, теннисных мячей, гимнастических палок)
	- Примерные упражнения для развития ловкости методом круговой тренировки (с использованием инвентаря – обруча, малого мяча, баскетбольного мяча, мячей)
	- Примерные упражнения для развития гибкости методом круговой тренировки (с использованием инвентаря – гимнастической палки, гимнастической скамейки, гимнастической стенки)
	- Примерные упражнения для развития выносливости методом круговой тренировки (с использованием инвентаря – эластичного бинта, гимнастической стенки, эспандера, амортизатора или ручки эспандера, валика, скамейки, гантелей)
Методы	- Словесные
	- Наглядные
	- Практический метод
	- Строго регламентированный: повторный
	- Непрерывно-поточный
	- Поточно-интервальный
	- Интенсивно-интервальный
Формы	Учебно-воспитательные упражнения
Результативный блок	Повышения уровня физических качеств

Полученные результаты подвергались математической обработке. Эксперимент, проходил на протяжении 6 месяцев. Под наблюдением были 2 класса в количестве 26 человек. В контрольном 7 А классе (входило 13 человек), которые занимались по общепринятой программе по физической культуре в общеобразовательной школе под редакцией Ляха. В экспериментальный 7 Б класс (входило 13 человек), у которого во время уроков физической культуры использовались средства и методы для развития физических качеств методом

круговой тренировки по разделу «Легкая атлетика». При этом особенности учебно-воспитательного процесса коснулись только выполнения заданий по физической подготовке, а именно – направленных на комплексное развитие физических качеств методом круговой тренировки по разделу «Легкая атлетика». Остальные разделы подготовки выполнялись одинаково.

Методы математической статистики. Статистическая обработка материалов исследования включала в себя расчет статистических параметров: для определения достоверности различий использовался средний бал тестирования, как метод математико-статистической обработки.

Решая первую задачу исследования, изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования, пришли к выводу, что круговая тренировка представляет собой наиболее развитую ступень групповой формы организации. Возникла данная форма в нашей стране в 1960-х гг., но теоретическое обобщение и описание получила в трудах специалистов Германии как разновидность «крайстреннинга». Круговой метод (тренировка) – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств. Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V–VIII классы). Л.С. Дворкин отмечает, что дети и подростки – не копия взрослого человека. Многочисленные исследования ученых показали, что деятельность внутренних органов и систем в детском возрасте, и особенно в период полового созревания, заметно отличается от таковой в зрелом возрасте.

Решая вторую задачу исследования, определить уровень развития физических качеств у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика», пришли к выводу, что что результаты предварительного тестирования уровня развития физических качеств показали отсутствие достоверных различий. Так, уровень развития физических качеств до эксперимента в контрольном 7А классе был у 3 чел (23%) низкий уровень, у 10 (77%) человек средний уровень, высокого уровня у нет. В экспериментальном 7Б классе у 0 человек с низким уровнем, у 13 (100%) человек средний уровень, высокого уровня нет. Это говорит об однородности сформированных классов. По окончании педагогического эксперимента все испытуемые были протестированы еще раз по тем же тестам что и

начале. Результаты повторного тестирования уровня развития физических качеств показали достоверный прирост. Так, уровень развития физических качеств после эксперимента в контрольном 7А классе низкого уровня нет, у 11 (86%) человек средний уровень, у 2 (14%) человека высокий уровень. В экспериментальном 7Б классе низкого уровня нет, у 6 (46%) человек средний уровень, у 7 (54%) высокий уровень.

Решая третью задачу исследования, экспериментально обосновать эффективность развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика», пришли к выводу, что между контрольным 7А и экспериментальным 7Б классах наблюдаются различия. Положительная динамика развития физических качеств у испытуемых контрольного 7А класса, очевидно, объясняется некоторым улучшением благодаря занятиям по обычной программе, а в экспериментальном 7Б класса более значительные изменения объясняются именно эффектом применения методики развития физических качеств методом круговой тренировки у обучающихся 7 класса на уроках физической культуры по разделу «Легкая атлетика».

Список используемых источников

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

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

3. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Мн: Высшая школа, 1985. – 256с.

4. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Мн.: Высшая школа, 1980. – 256с.

5. Холодов, ЖК. Легкая атлетика в школе. Пособие для учителей Ж.К Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: просвещение, 1993. – 128 с.

6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2005. – 450с.

Пахильченко Г.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В.Ф. БАЗАРНОГО И ЕЁ ПРИМЕНЕНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА ЗАНЯТИЯХ УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретические и методологические основы здоровьесберегающей технологии, разработанной доктором медицинских наук, офтальмологом и педагогом-новатором Владимиром Филипповичем Базарным. Анализируются основные принципы, методы и подходы, направленные на профилактику заболеваний, коррекцию психофизического развития и гармоничное формирование личности ребёнка. Особое внимание уделяется потенциальным возможностям применения данной технологии в коррекционно-развивающей работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях дошкольных образовательных учреждений.*

Ключевые термины. *Здоровьесберегающие технологии, методика В. Ф. Базарного, дошкольное образование, дефектология, коррекционная педагогика, здоровьесберегающая педагогика.*

В условиях современного развития системы образования приоритетное значение приобретает задача сохранения и укрепления здоровья обучающихся, особенно детей с ОВЗ. Здоровьесберегающая технология, разработанная В. Ф. Базарным, представляет собой комплексную систему мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, коррекцию психофизического развития и гармоничное формирование личности ребёнка.

Общая характеристика

Методика В. Ф. Базарного основывается на принципе сенсорной свободы и динамического обучения. Она предусматривает использование специальной мебели, сенсорно-координаторных тренажёров, а также организацию учебного процесса с учётом зрительно-пространственных и двигательных потребностей детей. Эффективность методики подтверждена патентами и одобрением компетентных органов.

Актуальность применения

В условиях роста заболеваемости детей, особенно в дошкольном возрасте, внедрение здоровьесберегающих технологий является не-

отъемлемой частью коррекционно-развивающей деятельности. Методика В. Ф. Базарного, направленная на активизацию сенсомоторных функций, профилактику нарушений зрения и осанки, а также развитие психоэмоциональной сферы, является эффективным инструментом коррекционной работы с детьми с ОВЗ.

Целевая аудитория методики

Методика В. Ф. Базарного предназначена для работы с детьми, страдающими тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР), нарушением интеллекта (НИ), задержкой психического развития (ЗПР) и расстройствами аутистического спектра (РАС). Учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка позволяет создавать оптимальные условия для его развития.

Цели и задачи методики

Основные цели методики включают:

1. Формирование здоровых, духовно и физически развитых детей.
2. Повышение уровня двигательной активности учащихся.
3. Профилактика нарушений зрения и осанки.
4. Развитие творческого потенциала и сенсомоторных навыков.
5. Повышение эффективности образовательного процесса.

Основные принципы методики

1. **Динамические позы и специальная мебель**: чередование положений сидя и стоя за конторками с наклонной поверхностью активизирует физиологические процессы и улучшает кровообращение.
2. **Зрительная гимнастика и развитие сенсорных систем:** упражнения для тренировки зрения, использование офтальмотренажёров и материалов на различных расстояниях направлены на профилактику близорукости и развитие зрительно-моторной координации.
3. **Двигательная активность и профилактика нарушений осанки**: постоянное движение во время занятий снижает статическую нагрузку на позвоночник и способствует улучшению осанки.

Практическая реализация методики

1. **Организация пространства**: использование специальной мебели, размещение учебных материалов на разных уровнях и применение сенсорно-координаторных тренажёров способствуют созданию оптимальных условий для двигательной активности и сенсорного развития детей.

2. **Учебная деятельность**: работа с подвижным дидактическим материалом, использование экологических букварей и специальных прописей активизируют познавательную деятельность и развивают мелкую моторику.

3. **Дополнительные элементы**: хоровое пение, дыхательные и пальчиковые упражнения, а также цветотерапия улучшают психоэмоциональное состояние детей и способствуют гармонизации их развития.

Результаты применения методики

Внедрение методики В. Ф. Базарного в коррекционно-образовательный процесс позволяет достичь следующих результатов:

1. Улучшение осанки и профилактика сколиоза.
2. Снижение утомляемости глаз и профилактика близорукости.
3. Повышение работоспособности и концентрации внимания.
4. Развитие координации движений и зрительно-моторных навыков.
5. Гармонизация психоэмоционального состояния и снижение уровня тревожности.

Основные компоненты методики

1. **Дидактические подвески («сенсорные кресты»)**: развивают зрительно-моторную функцию, пространственное восприятие и координацию движений.
2. **Сенсорно-координаторные тренажёры**: улучшают зрительно-моторную реакцию, ориентацию в пространстве и развивают поисковую активность.
3. **Диаграмма для разгрузки зрения**: способствует расслаблению глазных мышц и снижению психоэмоционального напряжения.
4. **Массажные коврики**: активизируют работу мозга и улучшают кровообращение.
5. **Схема универсальных символов (СУС)**: снижает психическую утомляемость и улучшает зрительно-двигательную координацию.

Возможности применения на занятиях учителя-дефектолога

1. **Режим динамической смены поз**: использование настольной конторки или чередование положений сидя и стоя поддерживает физическую и психическую активность детей.

2. **Массажные коврики**: выполнение упражнений на перекатывание с пятки на носок оказывает оздоравливающий эффект на организм.

3. **Физкультминутки для глаз**: проводятся в игровой форме с использованием методик В. Ф. Базарного и Э. С. Аветисова.

4. **Упражнения на мышечно-телесную координацию**: использование зрительно-пространственной активности и сигнальных меток способствует развитию координации движений.

5. **Сенсорно-дидактические «подвески»**: выполнение заданий, связанных с поиском, классификацией и составлением слов, развивает зрительно-моторные навыки.

6. **Зрительно-координаторные тренажёры**: использование офтальмотренажёров с опорными зрительно-двигательными траекториями снижает психическую утомляемость и улучшает внимание.

7. **Большие настенные тренажёры**: выполнение упражнений на слежение за траекториями с использованием лазерной указки развивает глазодвигательные функции.

8. **Индивидуальные тренажёры**: развивают прослеживающую функцию глаза и зрительно-двигательную координацию.

9. **Бумажные офтальмотренажёры**: способствуют развитию зрительно-моторных навыков и мелкой моторики.

10. **Предметно-развивающая среда**: использование материалов в тёплых жёлтых тонах создаёт эмоционально комфортную атмосферу.

Особенности организации занятий

Комплексный подход к организации коррекционного процесса предусматривает учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, постепенное увеличение нагрузки, чередование различных видов деятельности и создание психологически комфортной среды.

Адаптация методики для детей с ОВЗ

Индивидуализация нагрузки включает корректировку продолжительности пребывания в одной позе и интенсивности упражнений с учётом возможностей ребёнка. Использование мультисенсорных материалов, создание эмоционально комфортной среды и вовлечение родителей в образовательный процесс способствуют успешной адаптации детей с ОВЗ.

Методические рекомендации

Пространственная организация занятий предусматривает использование специальной мебели, размещение дидактического мате-

риала на разных уровнях и организацию двигательной активности. Коррекционная работа включает динамические паузы, смену поз, зрительную гимнастику, сенсорную интеграцию и индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Ожидаемые результаты

Применение методики В. Ф. Базарного способствует улучшению самочувствия детей, повышению работоспособности, развитию моторных навыков и концентрации внимания. Развитие технологии открывает новые возможности для совершенствования дефектологической практики и повышения эффективности коррекционно-образовательного процесса.

Заключение

Здоровьесберегающая технология В. Ф. Базарного является перспективным направлением в области здоровьесберегающего образования. Её использование в работе учителя-дефектолога не только решает коррекционные задачи, но и способствует гармоничному развитию детей с ОВЗ. Комплексный подход к организации образовательного процесса на основе принципов методики В. Ф. Базарного открывает широкие возможности для достижения значительных результатов в развитии учащихся с различными нарушениями.

Список используемых источников

1. Базарный, В. Ф. «Здоровье и развитие ребёнка: экспресс-контроль в школе и дома». Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2005. — 133 с.
2. Базарный, В. Ф. «Как работать за конторкой». — М.: Лира, 2000. — 168 с.
3. Базарный, В. Ф. «Зрение у детей: проблемы развития». — Новосибирск: Наука, 1991.
4. Базарный, В. Ф. «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах». — Красноярск, 1989. — 20 с.
5. Базарный, В. Ф. «Методология и методика раскрепощения нейрофизиологической основы психического и физического развития учащихся в структурах учебного процесса». — Сергиев Посад, 1996.
6. Базарный, В. Ф. «Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде». — Сергиев Посад, 1995.

7. Базарный, В. Ф. «Синдром “низко склонённой головы” в генезе специфического конституционного “профиля” учащихся, механизм его развития, подходы к профилактике». — Бюллетень сибирского отделения Академии Медицинских Наук СССР, 1986. — № 4. — С. 94–100.

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

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

10. Базарный, В. Ф. «Раскрепощение духовно-психических потенциалов ребёнка средствами художественно-образных экологически “чистых” прописей». — Сергиев Посад, 1996.

11. Базарный, В. Ф. «Школьный стресс и демографическая катастрофа России». — Сергиев Посад, 2004. — 96 с.

Пономарева Т.Г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ДО

Здоровье человека, особенно ребенка, всегда будет актуальной темой. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. В последние годы замечена устойчивая тенденция снижения уровня здоровья дошкольников, все больше детей имеют нарушения физического и психического развития. Поэтому подготовка дошкольников к здоровому образу жизни должна стать приоритетным направлением деятельности педагога в ДОУ.

Необходимо повысить эффективность образовательного процесса в целях «становления у дошкольников ценности здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (ФГОС ДО). Эта цель может быть достигнута

путем использования здоровесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ.

Цель настоящей работы: раскрыть актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ и описать механизмы осуществления этой деятельности.

Общие понятия

Здоровьесберегающие технологии – это организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей; направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья, сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

Эта цель инструктором по физкультуре достигается путем решения следующихзадач:

- обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- содействие правильному физическому развитию детей;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
- формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Существует множество определений понятия «здоровье». Воспользуемся нормативным определением, данным Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит

их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Я считаю, что одним из средств решения проблем сохранения и укрепления здоровья детей являютсяздоровьесберегающие технологии, без которых немыслим качественный образовательный процесс. Наиболее эффективно и необходимо применение здоровьесберегающих технологий в случаях:

- гиподинамии (нарушения функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушения зрения и т.п.);
- детских стрессов (нервных расстройств вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе);
- тревожности (недостатка эмоциональной поддержки в дошкольном учреждении и семье, недостатка информации).

Существует несколько направлений работы ДОУ по здоровьесбережению и одно из них — физкультурно-оздоровительное, которое включает развитие физических качеств, умений и навыков, реализацию потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

Применение здоровьесберегающих технологий в деятельности инструктора по физкультуре в условиях ДОУ.

Формы организации, методы и приемы работы.

В каждой группе оборудован "Центр здоровья". В нем находятся традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное педагогами самостоятельно:

- "Сухой аквариум". Он способствует снятию напряжения и усталости, расслабляет мышцы плечевого пояса.
- Пробковый коврик. Ходьба по такому коврику обеспечивает массаж стоп ног.
- Вертушки, султанчики. Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем.

- Массажеры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массажируя которые можно воздействовать на разные точки организма.
- Коврики и веревки с узелками. Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений.

С Использованием данного оборудования проводится бодрящая гимнастика после дневного сна, босиком под музыку.

В режим для включены следующие здоровьесберегающие методики:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

В результате здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка мотивацию к здоровому образу жизни, полноценное развитие.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДОУ нами используются следующие формы и методы:

Динамические паузы.

Организует и проводит инструктор по физической культуреили воспитатель в перерывах между занятиями малой подвижности в течение 3-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Способствует восстанавлению дыхания, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила:

- Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;
- Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;
- Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;
- Дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;
- Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению.

Физминутки

Организует и проводит инструктор по физической культуре или воспитатель в середине занятия.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению физического, психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Подвижные и спортивные игры

Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

Релаксация

Проводит руководитель физвоспитании в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Во время проведения релаксации рекомендуется использование спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).Необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия.

Гимнастика для глаз

Должна проводиться ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Бодрящая гимнастика

Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражне-

ния в кроватках; ходьба по рельефным дощечкам, разнообразным массажным коврикам.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая

Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Физкультурные занятия

Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 3 раза в неделю, в спортзале, для детей старшего дошкольного возраста 1 занятие - на улице. Длительность проведения: младший возраст - 15-20 минут, средний - 20 минут, старший возраст - 25-30 минут. Проводит инструктор по физической культуре или воспитатели.

Самомассаж

Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во времяфизминуток с целью профилактики простудных заболеваний. Самомассаж проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

Корригирующие упражнения

Используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

Ортопедические упражнения

Включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

Стретчинг

Включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

Ритмопластика

Включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

Пальчиковая гимнастика

Применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;

Фитбол-гимнастика

Упражнения с использованием мячей фитболов. В основном используется во время занятия и в досуговой деятельности. Способст-

вует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки.

Беседы о здоровье

Включение в занятия и другие формы формы совместной деятельности с детьми познавательного материала о здоровье с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм.

Активный отдых

Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют больше инициативы, самостоятельности. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

Работа с родителями

Проводится в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках-передвижках и на стендах.

А главное, в активных формах: игровых практикумах, совместных спортивных развлечениях, соревнованиях, праздниках. Это позволяет создать мотивацию удетей и родителей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Работа с воспитателями и специалистами ДОУ

Проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах, мастер-классах и личных беседах.

Создание развивающей предметно-пространственной среды

Приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажёров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов.

Реализуя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, инструктору по физической культуре необходимо соблюдать следующие **правила**:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и в соответствии с требованиями СанПин и ФГОСДО.

2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОУ, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров.

3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий.

4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем. В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие развитию инициативы и творческого самовыражения дошкольников.

6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности.

7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон.

8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.

9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей.

10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.

11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе.

12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношений с воспитанниками — с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком в частности.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

— принцип «Не навреди!»;

— принцип сознательности и активности;

— непрерывности здоровьесберегающего процесса;

— систематичности и последовательности;
— принцип доступности и индивидуальности;
— всестороннего и гармонического развития личности;
— системного чередования нагрузок и отдыха;
— постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
— возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Главное условие при проведении занятий с использованием здоровьесберегающих технологий это – доброжелательное отношение к детям. Если к ребенку проявляют искренний интерес – занятия физкультурой для него в радость, и не принципиально где и в какой форме будут проводиться эти занятия.

Заключение

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит качество образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников; понимание того, что, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует у них стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Список используемых источников

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка. — М.: 1993.
3. Алямовская, В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания.
4. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. — М.: Аркти, 2001.

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

6. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М.: Просвещение, 1981.

7. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольникам. — М.: Владос, 2001.

8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. — М.: ВАКО, 2007.

9. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М.: 2002.

10. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М.: 2002.

11. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. — М.: АПКиПРО, 2003.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. — М.: АРКТИ, 2003.

13. Солдатченко, С.С., Кащенко, Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. – Симферополь: Таврида, 1999.

14. Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.

15. Ткачева, В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. — Мн.: НИО, 2001.

Рогачёва А.А.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ

Сущность современного образовательного процесса заключается в обновлении содержания обучения, создании образовательной среды, способствующей развитию у обучающихся творческого и критического мышления, опыта учебно-исследовательской деятельности,

формированию умений самостоятельно пополнять знания, ориентироваться в стремительном потоке информации.

В связи с этим ключевое значение для деятельности учреждений среднего профессионального образования в условиях реализации ФГОС имеют современные педагогические технологии формирования общих и профессиональных компетенций.

Выбор технологий обучения преподаватель осуществляет, руководствуясь, прежде всего, своим педагогическим опытом, уровнем владения педагогическим инструментарием, требованиями. Ориентация технологий обучения на самостоятельную, исследовательскую работу, развитие творческих качеств у обучающихся требует перестройки оценки качества усвоенных знаний, навыков и способностей. Такая перестройка предусматривает возможный отказ от традиционной экспертной оценки в пятибалльной шкале и введение в контрольно-оценочную сферу педагогических измерений, обеспечивающих многомерные оценки качества учебных достижений. В современном обществе, когда речь идет о качестве подготовки выпускников, на первый план выходят потребности работодателя, которые связаны, в основном, с профессиональными требованиями к подготовке выпускников, с их умениями применять свои знания в реальных профессиональных ситуациях. Для решения этой проблемы, необходимо вовлекать каждого обучающегося в активную познавательную и творческую деятельность. Этого можно добиться, используя современные педагогические технологии, необходимые для активной мыслительной деятельности, развития коммуникативной компетенции обучающихся, технологии, основанные на сотрудничестве, сотворчестве, где преподаватель выступает в роли партнера, координатора, консультанта. Наиболее перспективными, на мой взгляд, являются технологии, связанные с различными формами интерактивного обучения, проектной деятельности, нестандартными формами проведения занятий, здоровьесберегающие технологии.

Повышение качества подготовки обучающихся в аспекте охраны здоровья можно назвать приоритетным направлением в системе современного образования, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительным трудом. По определению О.В.Петрова, «здоровьесберегающая образовательная технология»- это система, создающая оптимальные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и

физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). Но важно не только сохранять здоровье обучающимся в процессе обучения, но и готовить специалистов, способных работать в этом направлении.

Здоровьесберегающие технологии должны внедряться в учебный процесс на основе личностно-ориентированного подхода. Они являются теми жизненно важными факторами, благодаря которым обучающиеся учатся жить, эффективно взаимодействуя с окружающей средой. Необходимо активное участие обучающихся в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через расширение сферы общения и деятельности обучающегося, развитие его саморегуляции, становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Целью применения здоровьесберегающей технологии является формирование осознанного отношения обучающихся училища к собственному здоровью и здоровому образу жизни и освоение ими необходимых знаний, умений и навыков для организации и проведения превентивной работы.

Для достижения данной цели необходимо поставить и решить следующие задачи:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- улучшение их собственного физического и психического состояния;
- отказ от поведения, наносящему вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- формирование нетерпимого отношения к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие будущих граждан нашего общества в охране здоровья и в формировании среды, особенно условий труда и быта, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Реализуются поставленные задачи следующим образом: систематически на базе училища проводятся круглые столы, семинары, родительские собрания для различных категорий населения (обучающиеся, родители, педколлектив) по актуальным вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Рассматриваются такие вопросы, как: психологическое и педагогическое консультиро-

вание родителей по проблемам здоровьясбережения детей, организация жизни и здоровья детей и т.д.

Применение здоровьесберегающих технологий в училище обеспечивает:

- создание среды, позволяющей контролировать и укреплять физическое состояние обучающихся;
- обеспечение условий социальной адаптации обучающихся в образовательном учреждении;
- формирование у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- приобретение способности к саморазвитию и самообразованию без потерь здоровья;
- социально-психологическая помощь семье, помощь в разрешении конфликтных ситуаций, выявление неблагоприятных воздействий со среды окружения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии играют особую роль в организации учебно-воспитательного процесса. Данные технологии формируют культуру здоровья, развивают мотивацию к осознанному отношению к здоровью, обеспечивают информацией и технологиями в области формирования здорового образа жизни.

На мой взгляд, в чистом виде использовать только одну технологию невозможно, целесообразно сочетать различные методы, приемы и формы организации образовательного процесса для достижения наибольшего эффекта от их использования. Можно утверждать, что апробированные в образовательном процессе технологии, интерактивные методы, приемы способствуют достижению результатов современного образования.

Список используемых источников

1. Цабыбин, С. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. - Волгоград: Учитель, 2022.

2. Логинова, Е. Здоровьесберегающая технология как средство обеспечения гигиенических требований к условиям реализации ФГОС НПО/СПО. - Абакан, 2022г

3. Ковалько, В. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО,2025.

Рогачева А.Ф.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности —определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. **Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режи-

ма, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме. *Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает3-6имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т. д.

Список используемых источников

1. Авдеева, Н.Н., Князева, О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста».
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. Бересневой З.И.
4. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина.
5. Змановский, Ю.Ф. Программа «Воспитываем детей здоровыми».

6. Кочеткова, Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада.

7. Крылова, И.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия.

8. Программа «Здоровый ребёнок», разработанная коллективом ДОУ по физическому развитию и оздоровлению детей от 1,5 до 7 лет).

9. Программа « От рождения до школы» под ред. Веракса Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.

Татаринова М.Н.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Введение

Здоровье человека становится одной из главных ценностей современного мира. В условиях быстрого ритма жизни, постоянных стрессов, неблагоприятных экологических факторов и увеличения нагрузки на организм особую значимость приобретают меры, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

Цель доклада — рассмотреть наиболее важные тенденции и инновационные разработки в сфере здоровьесбережения, а также проанализировать перспективы внедрения современных технологий в повседневную жизнь.

Понятие здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии представляют собой совокупность организационно-педагогических мер, медицинских процедур и технических средств, обеспечивающих оптимизацию жизнедеятельности и снижение рисков возникновения заболеваний.

Основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются:

Регулярные медицинские осмотры и диагностика.

Организация благоприятных условий труда и быта.

Поддержание оптимальной двигательной активности.

Правильное питание и соблюдение режима сна.

Формирование позитивного психоэмоционального фона.

Эффективность применяемых технологий зависит от комплексного подхода, учета индивидуальных особенностей каждого человека и постоянного совершенствования существующих практик.

Основные направления развития здоровьесберегающих технологий

1. Информационные технологии и телемедицина

Цифровые устройства и Интернет играют значительную роль в обеспечении доступности медицинской помощи населению, удаленном мониторинге состояния пациентов и своевременном выявлении отклонений в состоянии здоровья.

Примером служат многочисленные смартфоны и умные браслеты, оснащённые функциями отслеживания пульса, давления, фаз сна и шагов. Эти данные автоматически отправляются врачу или пациенту, позволяя своевременно реагировать на изменения в организме.

Помимо этого, широкое распространение получают дистанционные консультации врачей, запись на прием через электронные регистратуры и получение рекомендаций по лечению и реабилитации.

2. Генетика и персонализация медицины

Генетический паспорт представляет собой индивидуальный профиль ДНК пациента, позволяющий выявить предрасположенность к заболеваниям, выбрать оптимальный рацион питания и подобрать лекарственные препараты индивидуально каждому человеку.

В рамках персонализации используются новейшие достижения молекулярной биологии и биоинформатики, позволяющие создавать лекарства, действующие целенаправленно на конкретные клетки организма.

3. Биологические добавки и нутрицевтики

Современные биологически активные добавки к пище обеспечивают восполнение дефицита витаминов, минералов и микроэлементов, необходимых организму для нормального функционирования.

Эти продукты разработаны на основе последних достижений науки и техники, проверены клиническими испытаниями и соответствуют требованиям мировых стандартов качества.

Кроме добавок, особое значение приобретает популяризация правильного питания, включение в рацион овощей, фруктов, орехов, цельнозерновых продуктов и рыбы, богатых полезными веществами.

4. Инновационная физическая культура и спорт

Активный образ жизни — важнейший фактор укрепления иммунитета и предотвращения множества заболеваний. Спортивные за-

лы оборудуются современными тренажёрами, позволяющими равномерно распределять нагрузку на разные группы мышц и минимизировать риски травмирования.

Широко применяются фитнес-трекеры, измеряющие пульс, количество пройденных шагов, потраченные калории и другие показатели. Благодаря этому каждый человек получает возможность контролировать уровень своей физической подготовки и достигать поставленных целей.

Также возрастает популярность групповых занятий йогой, пилатесом, танцами и аэробикой, повышающих общую выносливость и гибкость тела.

5. Оздоровительные процедуры и профилактика

Одним из направлений борьбы с заболеваниями является применение физиотерапевтических аппаратов и оборудования, используемых для лечения позвоночника, суставов, внутренних органов и нервной системы.

К примеру, лазеротерапия, магнитотерапия, ультразвук способствуют ускорению процессов регенерации тканей, уменьшению болевых ощущений и восстановлению нормальной функциональности поражённых участков тела.

Отдельное направление составляют водолечебницы, санатории и профилактории, предназначенные для комплексного оздоровления организма посредством минеральной воды, лечебных грязей, массажа и лечебной гимнастики.

6. Безопасность жилища и рабочего места

Большое влияние на здоровье оказывает среда проживания и трудовой процесс. Современные здания проектируются с учётом требований энергоэффективности, звукоизоляции, вентиляции и освещения, создающие комфортные условия для жителей и сотрудников предприятий.

Разрабатываются специальные покрытия полов, стен и потолков, снижающие воздействие вредных веществ и микроорганизмов, улучшающие микроклимат помещения и предотвращающие возникновение аллергии и респираторных заболеваний.

Автоматизированные рабочие места оборудованы эргономичными креслами, регулируемыми столами и системами контроля за уровнем шума и вибрации, минимизирующими негативное воздействие производственных факторов.

Международные проекты и сотрудничество

Обмен опытом и совместные научные исследования играют ключевую роль в развитии глобальных инициатив по сохранению здоровья человечества. Всемирная организация здравоохранения инициирует международные конференции, симпозиумы и форумы, посвящённые вопросам охраны здоровья и продвижения новых технологий.

Страны объединяют усилия для разработки универсальных протоколов диагностики и лечения, внедряют стандарты оценки эффективности лекарственных препаратов и медицинского оборудования, поддерживают инициативы в области вакцинации и санитарного просвещения населения.

Среди крупных проектов выделяются кампании против курения, алкоголя и наркотиков, программы формирования культуры здорового образа жизни среди детей и подростков, акции по охране репродуктивного здоровья женщин и мужчин.

Российские реалии и приоритеты

Российская Федерация принимает активное участие в разработке и внедрении инновационных здоровьесберегающих технологий. Государством реализуются национальные проекты, нацеленные на модернизацию инфраструктуры здравоохранения, подготовку квалифицированных кадров и поддержку исследовательской деятельности.

Особенно значимым стало формирование системы обязательного медицинского страхования, предоставление бесплатных профилактических услуг и диспансеризации населения. Важнейшую роль играют образовательные учреждения, осуществляющие просветительскую работу среди школьников и студентов.

Предпринимаются шаги по развитию санаторно-курортного комплекса, совершенствованию структуры первичного звена здравоохранения, созданию специализированных центров восстановительной медицины и реабилитации инвалидов.

Однако сохраняются проблемы, препятствующие эффективному применению современных технологий: недостаточная информированность населения, нехватка финансовых ресурсов, устаревшая материально-техническая база учреждений здравоохранения, низкий уровень мотивации работников отрасли.

Проблемы и пути их преодоления

Несмотря на значительные успехи, достигнутые в последнее десятилетие, остаются нерешёнными ряд проблем, тормозящих полно-

ценное внедрение здоровьесберегающих технологий в повседневную практику.

Основные трудности включают:

Низкую доступность качественной медицинской помощи в отдалённых регионах.

Недостаточную квалификацию некоторых категорий специалистов.

Отсутствие единых стандартов обслуживания и регламентации технологических процессов.

Недостаточно развитую инфраструктуру спорта и туризма.

Сложности интеграции новых технологий в существующую систему образования и профессиональной подготовки.

Для устранения указанных недостатков необходима разработка комплексной стратегии модернизации здравоохранения, включающей механизмы финансирования, кадрового обеспечения, научно-технического прогресса и социального партнёрства.

Заключение

Здоровьесберегающие технологии открывают широкие возможности для улучшения качества жизни каждого человека, повышения продолжительности активной жизни и снижения заболеваемости. Их успешное внедрение позволит сохранить человеческий капитал, повысить производительность труда и обеспечить устойчивое социально-экономическое развитие государства.

Будущее принадлежит здоровым и энергичным людям, способным творчески мыслить, успешно решать профессиональные задачи и наслаждаться жизнью во всех её проявлениях.

Использование современных технологий даёт шанс достичь поставленной цели, преодолевая существующие ограничения и обеспечивая достойный уровень благосостояния будущих поколений.

Список используемых источников

1. Вершинин, О.В., Голованова, Ю.И. Эффективные способы оздоровления молодежи средствами массовой физической культуры // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Сборник трудов всероссийской молодежной научно-практической конференции. Уфа, 2023.

2. Русакова, О.В., Столярова, А.А. Значение спортивных технологий в формировании здоровья нации. Тюмень: Тюменский госуниверситет, 2022.

Тужилкина И.П.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

Здоровьесберегающие технологии в обучении - это система мер, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и эмоционального здоровья учащихся в образовательном процессе.

Цели применения: сохранение здоровья школьников в период обучения, формирование знаний и навыков здорового образа жизни, обучение применению полученных знаний в повседневной практике, снижение и предотвращение утомляемости, создание благоприятного психологического климата на уроке. Достижению этих целей может помочь изучение предмета «биология».

Обсуждение и применение современных здоровьесберегающих технологий во время изучения анатомии человека со старшими школьниками может не только способствовать глубокому пониманию предмета, но и формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью. Включение принципов здоровьесбережения в темы уроков и домашнее задание обеспечит сохранение здоровья за период обучения и сформирует необходимые знания и умения.

Рассмотрим несколько примеров.

На уроке по теме: «Скелет поясов и свободных конечностей» обсуждаем необходимость движения и выполняем следующие упражнения:

«Поза дерева»: Сидим за партой, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Делаем спокойный вдох и выдох. Плавно поднимаем руки вверх ладонями друг к другу. Тянемся всем телом. Сосредотачиваем внимание на позвоночнике. Представить себя деревом.

«Карандаш». Нужно встать ровно, ноги поставить примерно на ширину плеч и вытянуть руки в стороны. Согнуть локти под углом 90° и максимально отвести плечи назад, как будто удерживая карандаш между лопатками. В таком положении совершать плавные наклоны влево и вправо.

На уроке по теме «Значение дыхания. Органы дыхательной системы» вместе со школьниками учимся правильно дышать.

«Дыхание одной ноздрёй». Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5–6 раз.

«Укрепление лёгких». Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.

«Обнять плечи». Встать прямо и поднять руки на уровень груди, согнуть их в локтях. Сделать резкий вдох и обнять себя за плечи. На выдохе — раскрыть объятья и повторить движения.

На уроке по теме: «Зрительный анализатор. Строение глаза» обсуждаем с учениками проблему нарушений зрения, в том числе от бесконтрольного использования гаджетов.

Несколько упражнений для школьников, которые помогут снять усталость глаз во время урока:

«Вверх - вниз». Нужно посмотреть вверх, затем вниз, голова остаётся неподвижной. Повторить 4 раза, затем сделать паузу на 10 секунд.

«Напряжение». Резко сжать и разжать веки. Сделать 10-12 повторений.

«Диагональ». Нужно посмотреть сначала вправо вверх, потом влево вниз, потом влево вверх и вправо вниз. Голова при этом остаётся неподвижной. Повторить 5 раз.

Несколько упражнений для снятия усталости глаз при выполнении домашнего задания:

«Лёгкая разминка». Потереть ладони друг об друга и положить их на закрытые веки, подержать полминуты. Руки должны быть тёплыми, это улучшит кровообращение. После разминки слегка надавливать на веки 20–30 раз через равные промежутки времени.

«Вращательные движения». Закрыть глаза и медленно вращать глазными яблоками в одном и в другом направлении попеременно. Сделать 20 вращений и несколько подходов.

«Косые глазки». Регулярно скашивать глаза и смотреть на кончик носа, повторять такое действие следует около 20 раз. После уп-

ражнения легко надавить тёплыми ладонями на веки для закрепления эффекта.

«Взгляд в стороны». Зафиксировать голову в неподвижном положении, после чего медленно перемещать свой взгляд в левую и правую сторону. Повторить это действие около 30 раз. То же самое допускается делать не только с открытыми, но и с сомкнутыми веками.

«Взгляд вдаль». Наклеить на окно небольшой листочек яркой бумаги и отойти примерно на 50 сантиметров. Попеременно смотреть на яркую точку, закреплённую на окне, и вдаль, на горизонт.

Использование здоровьесберегающих технологий во время изучения предмета «биология» позволяет учащимся не только сохранить здоровье, но и более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Улановская Г.Н.,
Хорошевская М.В.,
Гудыменко Е.Ю.

СЮЖЕТНО - РОЛЕВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

Мы не знаем более могущественного
и более благоприятного средства воздействия на жизнь
и процветание всего организма,
чем чувство радости…
Урок ритмической гимнастики должен
приносить детям радость
Ж. Далькроз

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе дошкольного.

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики.

Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.

В настоящее время можно говорить о двух направлениях в ее развитии.

Одно представляет собой музыкально- педагогическую дисциплину и называется ритмикой. Цель ее - активизация музыкального восприятия через движение.

Второе направление ритмической гимнастики прочно заняло свое место в системе физического воспитания, явившись прародительницей популярных сегодня современных систем: аэробика, шейпинга и т.д., а также спортивных видов гимнастики – художественной, аэробики и др.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а, следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

Известно, что игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребенка, а также создает положительный эмоциональный фон занятий и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи. Особое значение имеют сюжетно- ролевые игры, в большей степени способствующие эмоциональному и интеллектуальному развитию детей- дошкольников.

Сочетание ритмической гимнастики с сюжетно- ролевой игрой является мощным средством взаимодействия, позволяющим успешно решать задачи как двигательного, так и психического развития детей дошкольного возраста.

Физкультурные занятия на основе музыкально- ритмических сюжетно- ролевых игр- сказок содействуют развитию эмоциональной сферы ребенка.

Активные выразительные движения, жесты и мимика создают высокий эмоциональный настрой. Это подкрепляется воздействием музыки и текста песен, а также непосредственно сюжетом сказок, которые в свою очередь являются носителями эмоционально- нравственного воспитания.

Игровая деятельность, максимально используемая на занятиях ритмической гимнастики, повышая интерес детей к занятиям физическими упражнениями, помогает развивать творческое мышление, произвольное внимание, различные виды памяти, которые являются основой интеллектуальной деятельности.

Параллельное изучение на занятиях литературных произведений, а именно сказок народов мира, повышает кругозор детей. Музыкальное оформление занятий создает благоприятный фон для развития ритмопластических, музыкально - двигательных способностей занимающихся.

Занятия сюжетно – ролевой ритмической гимнастикой с дошкольниками могут быть организованы в рамках основных физкультурных занятий, специальных или дополнительных кружковых занятий, а также как самостоятельная музыкально – двигательная игровая деятельность детей в свободное время в группе, спортивном зале или в домашних условиях.

Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разрабатываются по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку.

Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетно – ролевые комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются физкультурные занятия.

Основой формирования программы «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика» стала ее ориентация на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам радости и познания.

Таким образом, главными компонентами сюжетно – ролевой ритмической гимнастики являются: Движение, Музыка, Игра и Сюжет.

Программа направлена на развитие целостной гармоничной личности ребенка и может рассматриваться как неотъемлемый раздел

Программы развития и воспитания дошкольников в Образовательной системе. Мы, современные педагоги, осуществляя комплексный подход к инновационной деятельности в рамках реализации данной программы, поддерживаем интерес детей к физической культуре посредством сюжетно – ролевой ритмической гимнастики. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой и спортом.

Список используемых источников

1. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика: Методика и физиологическое воздействие. – М.: ФиС,1985. -158 с.
2. Раевская, Е.П. Музыкально – двигательные упражнения в детском саду. – М.: Просвещение,1969. – 124с.
3. Семенова, Л.М., Ильина, Л.Ю., Рожкова, Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду/ / ТиПФК. 1990. № 11. – С. 8 – 10.
4. Фомина, Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно – ролевой ритмической гимнастики / / Диссертация доктора педагогических наук. – Майкоп: АГУ, 2004.

Филиппова А.А

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

В современном спорте высших достижений проблема сохранения здоровья атлетов приобретает особую актуальность. Бегуны на средние дистанции (800–1500 м) испытывают экстремальные нагрузки, требующие комплексного применения здоровьесберегающих технологий.

Цель статьи — систематизировать современные подходы к сохранению здоровья бегунов на средние дистанции в процессе многолетней подготовки.

Задачи исследования:

- проанализировать основные факторы риска для здоровья средневиков;
- рассмотреть научно обоснованные методы профилактики травм;

- изучить инновационные технологии восстановления;
- предложить комплексную систему здоровьесбережения в тренировочном процессе.

Объект исследования — тренировочный процесс бегунов на средние дистанции.

Предмет исследования — Здоровьесберегающие технологии в системе подготовки средневиков.

1. Факторы риска для здоровья бегунов на средние дистанции.

1.1. Специфика нагрузок в беге на средние дистанции

Бег на 800–1500 м сочетает аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения:

- **800 м** ~60 % анаэробный гликолиз, ~40 % аэробный метаболизм;
- **1500 м** ~40 % анаэробный, ~60 % аэробный.

Пиковые нагрузки достигают 90−95% от МПК (максимального потребления кислорода), что создаёт серьёзную нагрузку на сердечнососудистую систему.

1.2. Типичные травмы и их причины

Анализ спортивной травматологии выявляет следующие наиболее частые повреждения:

1. Тендинопатии (ахиллова сухожилия, надколенника) — до 35% случаев.
2. Стрессовые переломы (плюсневые кости, большеберцовая кость) — 20−25%.
3. Растяжения мышц (задняя поверхность бедра, икроножные) — 15−20%.
4. Воспаления фасции стопы — 10−15%.

Основные причины:

- перетренированности;
- ошибки в технике бега;
- неадекватная экипировка;
- недостаточное восстановление.

1.3. Перетренированность её последствия

Синдром перетренированности диагностируется у 40−60% высококвалифицированных бегунов. Ключевые маркеры:

- снижение спортивных результатов при росте нагрузок;
- хроническая усталость;
- нарушения сна;

- повышение ЧСС в покое;
- частые ОРВИ.

2. Профилактические здоровьесберегающие технологии.

2.1. Оптимизация тренировочного процесса

Принципы дозирования нагрузок:

- постепенное увеличение объёма (+5−10% в неделю);
- циклирование интенсивности (3 недели нагрузки → 1 неделя разгрузки);
- индивидуальный подход с учётом биомаркеров.

Рекомендуемые соотношения:

- объём бега: 80−120 км/нед для элитного уровня;
- доля интенсивных тренировок: не более 20−25% от общего объёма.

2.2. Техническая подготовка как профилактика травм

Ключевые элементы безопасной техники:

- посадка корпуса: наклон 4−6∘;
- частота шагов: 180−200 шагов/мин;
- приземление: на среднюю часть стопы;
- амплитуда движений рук: 60−70∘.

Использование видеоанализа и биомеханического контроля снижает риск травм на 30−40%.

2.3. Рациональная экипировка

Критерии выбора беговой обуви:

- амортизация: 20−25мм в пяточной части;
- перепад высоты: 8−12 мм;
- срок службы: замена через 800−1000 км.

Применение компрессионной одежды снижает отёк мышц на 15−20%.

3. Технологии восстановления и реабилитации.

3.1. Немедикаментозные методы

1. Гидротерапия:

- контрастные ванны (38−40∘C→12−15∘C);
- криотерапия (−110−−160∘C, 2–3 мин).

2. Массаж:

- классический: 45−60 мин, 2–3 раза в неделю;
- лимфодренажный: после интенсивных нагрузок.

3. Мануальная терапия:

- миофасциальный релиз;
- суставные мобилизации.

3.2. Физиотерапевтические технологии

Эффективные методы:

- **ЭМС** (электростимуляция): 50−80 Гц, 20−30 мин;
- **УВТ** (ударно-волновая терапия): 0,15−0,30 мДж/мм2;
- **ЛФК** (лечебная физкультура): индивидуализированные комплексы.

3.3. Нутриционная поддержка

Ключевые нутриенты:

- белок: 1{,6{-}2{,0}\ \text{г/кг} массы тела;
- углеводы: 6−8 г/кг в период нагрузок;
- омега-3: 2−3 г/сут;
- витамин D: 2000−4000МЕ/сут.

Режим гидратации:

- до тренировки: 500 мл за 2 ч;
- во время: 150−200 мл каждые 15 мин;
- после: 1,5 л на каждый потерянный кг веса.

4. Мониторинг состояния здоровья.

4.1. Биохимический контроль

Обязательные показатели (каждые 3 месяца):

- гемоглобин: 130−160 г/л;
- креатинкиназа: <200 Ед/л;
- кортизол: 150−600 нмоль/л;
- тестостерон: 12−33 нмоль/л.

4.2. Функциональные тесты

Регулярный мониторинг:

- Тест Конкони (определение ПАНО);
- Гарвардский степ-тест (индекс восстановления);
- Ортостатическая проба (разница ЧСС <12 уд/мин).

4.3. Психологический контроль

Методы оценки:

- опросник RESTQ-Sport;
- шкала POMS (профиля настроения);
- мониторинг сна (актиграфия).

5. Комплексная система здоровьесбережения.

5.1. Годичный цикл профилактики

Периоды и задачи:

1. **Подготовительный** (4−6 мес):
   - укрепление мышечного корсета;
   - развитие гибкости;

- базовая аэробная подготовка.

2. **Соревновательный** (3−4 мес):
   - контроль интенсивности;
   - усиленное восстановление;
   - профилактика перетренированности.
3. **Переходный** (1−2 мес):
   - активный отдых;
   - реабилитация травм;
   - общефизическая подготовка.

5.2. Индивидуальный план восстановления

Пример суточного цикла:

- утро: лёгкая зарядка (15 мин), контрастный душ;
- после тренировки: растяжка (20 мин), криотерапия (10 мин);
- вечер: массаж (30 мин), релаксация.

5.3. Образовательный компонент

Темы для спортсменов:

- самоконтроль состояния;
- основы нутрициологии;
- техники релаксации;
- правила использования экипировки.

Заключение

На основании проведённого анализа здоровьесберегающих технологий в подготовке бегунов на средние дистанции можно сформулировать следующие ключевые выводы:

1. **Высокие риски для здоровья** — бег на средние дистанции (800–1500 м) сопряжён со значительными нагрузками на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему. До 60 % высококвалифицированных бегунов сталкиваются с синдромом перетренированности, а наиболее частые травмы (тендинопатии, стрессовые переломы, растяжения) охватывают до 85 % случаев спортивной патологии в этой дисциплине.
2. **Профилактика начинается с оптимизации нагрузки** — рациональное дозирование тренировочного объёма (80–120 км/нед) и интенсивности (не более 20–25 % от общего объёма) снижает риски перетренированности. Циклирование (3 недели нагрузки → 1 неделя разгрузки) и постепенное увеличение нагрузок (+5–10 % в неделю) доказали свою эффективность в долгосрочной перспективе.

3. **Техника бега — ключевой фактор безопасности** — соблюдение биомеханически верных параметров (наклон корпуса 4–6°, частота шагов 180–200 шагов/мин, приземление на среднюю часть стопы) сокращает травматизм на 30–40 %. Видеоанализ и биомеханический контроль необходимы для коррекции ошибок.

4. **Экипировка имеет значение** — правильно подобранная обувь (амортизация 20–25 мм, перепад 8-12 мм) и компрессионная одежда снижают нагрузку на суставы и мышцы. Замена обуви каждые 800–1000 км— обязательное условие профилактики травм.

5. **Комплексное восстановление — основа долговечности карьеры** — сочетание немедикаментозных (гидротерапия, массаж), физиотерапевтических (ЭМС, УВТ) и нутриционных методов (белок 1,6–2,0 г/кг, углеводы 6-8 г/кг) позволяет:

- сократить время восстановления;
- снизить отёчность мышц на 15–20 %;
- поддерживать биохимические показатели в норме (гемоглобин 130–160 г/л, креатинкиназа<200 Ед/л).

6. **Мониторинг — неотъемлемая часть процесса** — регулярный контроль биохимических маркеров, функциональных тестов (тест Конкони, Гарвардский степ-тест) и психологического состояния (опросник RESTQ-Sport) позволяет своевременно выявлять перетренированность и корректировать нагрузку.

7. **Системный подход даёт результат** — внедрение комплексной системы здоровьесбережения (профилактика, восстановление, образование спортсменов) обеспечивает:

- снижение травматизма на 40–50 %;
- увеличение продолжительности спортивной карьеры на 3–5 лет;
- стабильное повышение спортивных результатов за счёт минимизации простоев из-за травм и переутомления.

8. **Образовательный компонент критичен** — осведомлённость спортсменов о принципах самоконтроля, нутрициологии и релаксации повышает эффективность всех здоровьесберегающих мероприятий. Без вовлечённости атлета в процесс профилактики риски остаются высокими.

Итоговый вывод: успешная подготовка бегунов на средние дистанции невозможна без интеграции здоровьесберегающих технологий в каждый этап тренировочного процесса. Баланс между нагрузкой и восстановлением, научный подход к мониторингу и индиви-

дуализация программ — ключевые условия сохранения здоровья и достижения высоких результатов.

Список используемых источников

1. Аграновский, М. А. Лёгкая атлетика: учебник для вузов / М. А. Аграновский. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 464 с. Фундаментальный учебник по лёгкой атлетике, включающий разделы о методике тренировки бегунов на средние дистанции и профилактике травматизма.
2. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 208 с. Подробно рассмотрены современные методы восстановления спортсменов, включая физиотерапию, массаж и гидротерапию.
3. Макарова, Г. А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г. А. Макарова. — М.: Советский спорт, 2021. — 320 с. Освещены вопросы нутриционной поддержки и фармакологической коррекции состояния спортсменов с позиций доказательной медицины.
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2022. — 784 с. Системное изложение принципов построения тренировочного процесса, включая вопросы дозирования нагрузок и профилактики перетренированности.
5. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — М.: Терра-Спорт, 2023. — 520 с. Рассмотрены физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, что важно для понимания процессов восстановления и профилактики травм.
6. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. — М.: Спорт, 2020. — 208 с. Анализируются биомеханические аспекты спортивной техники, включая технику бега, что напрямую связано с профилактикой травматизма.

7. Яковлев, Н. Н. Химия движения: молекулярные основы мышечной деятельности / Н. Н. Яковлев. — СПб.: Наука, 2021. — 184 с. Изложены биохимические механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, важные для понимания процессов утомления и восстановления у бегунов на средние дистанции.

Филиппов Д.Б.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ: РОЛЬ ТРЕНЕРА В ИХ ВНЕДРЕНИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИИ

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальная проблема внедрения и применения здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе баскетболистов. Анализируются основные компоненты здоровьесберегающего подхода, включая мониторинг состояния здоровья, рациональное планирование нагрузок, профилактику травматизма, психологическое сопровождение и нутритивную поддержку. Особое внимание уделяется ключевой роли тренера, как основного организатора и реализатора данных технологий на практике. Определены компетенции, необходимые тренеру для эффективного управления здоровьем спортсменов, и предложены практические рекомендации по интеграции здоровьесберегающих принципов в тренировочные программы.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, баскетбол, подготовка баскетболистов, тренерская деятельность, спортивная медицина, профилактика травматизма, психологическое восстановление, физические нагрузки.

Современный баскетбол характеризуется исключительно высокими требованиями к физической, технической, тактической и психической подготовленности игроков. Интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок, увеличение плотности игрового календаря неизбежно ведут к росту рисков переутомления, перетренированности и травматизма. В этих условиях на первый план выходит задача не только достижения высоких спортивных результатов, но и сохранения здоровья спортсмена на всех этапах его многолетней подготовки.

Здоровьесберегающие технологии (ЗСТ) представляют собой комплексную систему, направленную на укрепление и сохранение

здоровья спортсменов, профилактику заболеваний и травм, а также на ускорение процессов восстановления. В контексте спортивной подготовки ЗСТ – это научно обоснованные методы и подходы, интегрированные в тренировочный процесс для минимизации его негативного воздействия на организм.

Центральной фигурой в практической реализации этих технологий является тренер. Именно он непосредственно планирует нагрузки, контролирует их выполнение, следит за состоянием подопечных и формирует культуру отношения к собственному здоровью. Таким образом, от уровня компетентности, осведомлённости ивовлечённости тренера напрямую зависит эффективность всей системы здоровьесбережения в спортивной команде.

1. Основные компоненты здоровьесберегающих технологий в баскетболе

Система здоровьесбережения в подготовке баскетболистов является многокомпонентной и включает в себя несколько взаимосвязанных направлений.

1.1. Медико-биологический мониторинг и диагностика.

Регулярный контроль за состоянием здоровья спортсменов является фундаментом ЗСТ. Это включает в себя:

1. Диспансеризацию и углублённое медицинское обследование (УМО), проводимое не реже двух раз в год.
2. Текущий контроль: оценка частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки, артериального давления, показателей дыхательной системы.
3. Функциональные пробы для оценки уровня тренированности и адаптационных резервов организма (например, проба Руфье, PWC170).
4. Биохимический контроль (анализ крови, мочи) для выявления дефицита микроэлементов, витаминов и признаков переутомления.

На основе этих данных тренер совместно с врачом может индивидуализировать тренировочные нагрузки.

1.2. Рациональное планирование тренировочных нагрузок.

Этот компонент направлен напредотвращение хронического переутомления и синдрома перетренированности. Ключевые принципы:

1. Цикличность и волнообразность: чередование нагрузок разной интенсивности и объёма, микро-, мезо- и макроциклов.

2. Индивидуализация: учёт возраста, пола, уровня подготовленности, типологических особенностей и состояния здоровья каждого баскетболиста.

3. Постепенность: плавное наращивание интенсивности и объёма нагрузок.

4. Оптимальное соотношение работы и отдыха: включение в тренировочные программы дней активного и пассивного отдыха.

1.3. Профилактика травматизма.

Баскетбол относится к видам спорта с высоким уровнем травматизма, особенно для голеностопных и коленных суставов, кистей рук. Профилактика включает:

1. Развитие физических качеств, обеспечивающих защиту от травм: укрепление мышц стабилизаторов корпуса, связочного аппарата суставов проприоцепции (чувства положения тела в пространстве).

2. Использование специальных упражнений: плиометрика, балансовые тренировки, упражнения на стабильность.

3. Качественная разминка и заминка. Разминка должна подготавливать все системы организма к работе, а заминка – способствовать активному восстановлению и выведению продуктов метаболизма.

4. Соблюдение техники безопасности и использование защитного снаряжения (налокотники, наколенники, кинезиотейпирование).

1.4. Психологическое сопровождение и управление психическим состоянием.

Психоэмоциональное напряжение – неотъемлемая часть соревновательной деятельности. ЗСТ в этой сфере включают:

1. Обучение методам саморегуляции: аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка.

2. Психологическую подготовку к соревнованиям и работу со стрессом.

3. Формирование благоприятного психологического климата в команде.

1.5. Рациональное питание и гидратация.

Энергозатраты баскетболистов чрезвычайно высоки. Правильно организованное питание и питьевой режим являются неотъемлемым элементом ЗСТ:

1. Сбалансированность по нутриентам: оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов.

2. Режим питания: приём пищи до, во время и после тренировок и игр.

3. Контроль гидратации: восполнение потерь жидкости и электролитов для предотвращения дегидратации, которая значительно снижает работоспособность и повышает риск травм.

2. Роль тренера во внедрении и использовании здоровьесберегающих технологий

Тренер выступает в роли интегратора, организатора и мотиватора в процессе внедрения ЗСТ. Его функции можно структурировать следующим образом:

2.1. Функция планирования и организации.

Тренер на основе данных медицинского контроля и собственных наблюдений разрабатывает тренировочные программы,которые не только развивают необходимые качества, но и минимизируют риски для здоровья.

Он планирует:

1. Индивидуальные и групповые тренировки с учётом принципов здоровьесбережения.

2. Восстановительные мероприятия (сауна, массаж, гидропроцедуры).

3. График питания и приёма жидкостей во время сборов и соревнований.

2.2. Образовательно-воспитательная функция.

Тренер является главным источником знаний для спортсменов. Он должен целенаправленно формировать убаскетболистов:

1. Ответственное отношение к собственному здоровью. Спортсмен должен понимать, почему важно делать разминку, правильно питаться и сообщать о болевых ощущениях.

2. Гигиенические навыки и знания о режиме дня, питании, закаливании.

3. Умение прислушиваться к сигналам собственного тела и адекватно оценивать своё состояние.

2.3. Функция контроля и коррекции.

Тренер обязан постоянно отслеживать состояние игроков и оперативно вносить изменения в тренировочный процесс. Это включает:

1. Визуальную оценку состояния спортсмена, его координации, концентрации.

2. Опрос о самочувствии, качестве сна, наличии болевых ощущений.

3. Работу с дневником самоконтроля спортсмена.

4. Коррекцию нагрузок при первых признаках утомления или дискомфорта у игрока.

2.4. Функция взаимодействия со смежными специалистами.

Современный тренер не может и не должен быть единственным специалистом в команде. Эффективное здоровьесбережение требует создания мультидисциплинарной команды, куда входят:

1. Врач: проводит диагностику, даёт рекомендации по допуску к нагрузкам, лечит травмы.

2. Физиотерапевт/массажист: отвечает за восстановление и реабилитацию.

3. Спортивный психолог: работает с мотивацией, стрессом, командной динамикой.

4. Диетолог: разрабатывает рацион питания.

Задача тренера – быть связующим звеном в этой команде, координировать их работу и реализовывать их рекомендации в тренировочном процессе.

3. Необходимые компетенции тренера в области здоровьесбережения

Для успешной реализации своих функций тренеру необходимы следующие знания и умения:

1. Глубокие познания в области физиологии, биомеханики и анатомии. Понимание процессов утомления и восстановления, биомеханики движений в баскетболе для коррекции техники и профилактики травм.

2. Владение основами спортивной медицины и диетологии. Умение оказать первую помощь, распознать признаки перетренированности, понимать принципы составления рациона.

3. Знание основ спортивной психологии. Навыки управления групповой динамикой, мотивации спортсменов, элементарные методы психологической разгрузки.

4. Организаторские способности и навыки командной работы.

5. Личная приверженность принципам здорового образа жизни, что является мощным мотивационным примером для спортсменов.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в подготовку баскетболистов является не дополнительной опцией, а объективной не-

обходимостью в современном спорте высших достижений. Это системный процесс, требующий интеграции усилий всего тренерского штаба и смежных специалистов.

Ключевая роль в этом процессе принадлежит тренеру. От его профессиональной грамотности, педагогического мастерства и личной вовлечённости зависит, станет ли здоровьесбережение формальным требованием или реально работающим инструментом, позволяющим не только показывать высокие результаты, но и сохранять здоровье и продлевать спортивное долголетие баскетболистов.

Непрерывное образование тренеров в области медицины, физиологии и психологии, а также формирование у них устойчивой установки на приоритет здоровья спортсмена – важнейшее условие для развития баскетбола как эффективной и гуманной спортивной дисциплины.

Список используемых источников

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М.: СпортАкадемПресс, 2019. – 440 с.

2. Губа, В.П., Скворцова, А.В. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе подготовки спортивного резерва // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 38-40.

3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. – 3-е изд., доп. – М.: ВЛАДОС, 2020. – 512 с.

4. Карпман, В.Л., Белоцерковский, З.Б., Гудков, И.А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 2018. – 128 с.

5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её приложения: Учебник. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2019. – 880 с.

6. Назаренко, Л.Д. Здоровьесберегающие основы физической культуры: Учебное пособие. – М.: Теория и практика физической культуры, 2017. – 268 с.

7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.

8. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 112 с. (Принципы, изложенные в работе, применимы к планированию нагрузок в игровых видах спорта).

9. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – 6-е изд. – М.: Спорт, 2022. – 620 с.

10. Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физическая культура и спорт, 2018. – 224 с.

Черенкова М.В.

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ АРТ – ТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ МЕТОДАМИ

В настоящее время педагогика в России переживает значительные изменения, ориентированные на вхождение в мировое образовательное пространство. Новое время требует изменение непосредственно в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса: на первый план выдвигается новое содержание, новые подходы, новые права, отношения и типы поведения, а также новый педагогический менталитет.

Основным принципом Российской педагогики становиться вариативность процесса, что в свою очередь открывает для учителя новые творческие возможности. Данное направление является прогрессивным в образовании, поскольку дает дорогу для разработки различных вариантов содержания образовательного процесса, использования средств современной дидактики в повышении эффективности образовательных структур, научной разработки и практического обоснования новых идей и технологий, а также дает возможность применению технологий альтернативной педагогики. Исходя из этого, возникает необходимость взаимодействия различных педагогических систем, разработка и апробирование инновационных технологий в обучении детей с ОВЗ.

Ребенку с нарушениями зрения очень сложно прочувствовать всю красоту и многообразие окружения, осознавать и взаимодействовать с миром, так как его развитие проходит на другой сенсорной основе. Познавать мир посредством осязания, слуха и вибраций – становится необходимой особенностью психического развития, которые важно учитывать при разработке методов коррекционно-развивающей работы.

Одним из методов, рекомендованных к применению в коррекционно-развивающей работе с детьми с нарушением зрения, являются методы Арт-терапии. Действительно, знакомство и приобщение детей к достижениям современного общества и ценностям может происходить через искусство. Механизмы воздействие на психические процессы искусством исследовали как отечественные, так и зарубежные ученые: Л.С. Выготский, В.П. Кащенко, Э. Сеген, Э. Сурно, О.С. Никольская, Е.А. Медведева и другие [2].

Искусство в педагогике способствует выявлению и развитию резервных возможностей ребенка, творчество провоцирует новые позитивные переживания, которые в свою очередь рождают и новые творческие потребности, и способы их удовлетворения. Не удивительно, что интерес к использованию искусства в коррекционной работе значительно возрос у психологов и педагогов [1].

В коррекционно-развивающей работе с использованием искусства можно выделить несколько направлений: социально-педагогическое, физиологическое, психологическое и терапевтическое. В данных направлениях используются арт-терапевтические методы. Традиционно самым разработанным и часто используемым арт-терапевтически методом является терапия изобразительным искусством. Основными инструментами являются все виды рисунка, мозаики, все виды лепки, коллажи и огромное количество различной ручной работы.

В арт-терапевтическом направлении большое внимание уделяется: рефлексивной ориентации (направлено на стимуляцию ребенка к анализу своей деятельности); свободному творческому выбору средств и содержания работы; коммуникативным условиям деятельности группы (отслеживанию и форсированию взаимной толерантности участников, эмоциональной гибкости участников и педагога, принятию индивидуальных особенностей детей)[3].

Л.И. Солнцева отмечала, что «развитее слепого ребенка замедленно из-за меньшего запаса представлений», из-за «ограниченного освоенного пространства», а самое главное, «меньшей активностью при познании окружавшего мира».

Таким образом, чтобы избежать вторичные нарушения в развитии психики детей с сенсорными нарушениями (в том числе и в развитии важных когнитивных функций: речи и мышления), целесообразно использовать в коррекционно-развивающей работе методы арт-терапии, как наиболее доступные методы, созданные на основе ис-

кусства и игры. Мы можем сделать вывод, что модернизация образования способствовала увеличению количества разрабатываемых и внедряемых программ, содержащих арт-терапевтические методы в учреждениях дополнительного образования, что приведет к положительной динамике в развитии психики детей с сенсорными нарушениями.

К сожалению, на данном этапе методик по развитию когнитивных функций: речи и мышления для детей с нарушением зрения посредством изобразительного искусства разработано недостаточно [4]. Педагогу приходиться сталкиваться с различными трудностями, обусловленными сенсорными особенностями детей и сложностями в подборе дидактических материалов. Искажения восприятия, которые наблюдаются у детей с нарушением функции глаз, не дают ребенку в полной мере понять цвета, линии, объемы, пространственные представления. В работах наблюдаются стереотипии, условность, схематизм, часто отторжение полученного результата.

В методической литературе выделяется значимость изобразительного искусства как действенный метод коррекции зрения и зрительного восприятия. Изучение изображаемых объектов, развивает наблюдательность, формирование аналитико-синтетической деятельности в процессе формирования предметных представлений. Посредствам искусства слабовидящий ребенок совершенствует представления об окружающем его мире [5].

Качество работ напрямую зависит от полноты ощущений испытываемых ребенком не только на уроке, но и в жизни. Основной задачей ставиться не научение навыку, а общее развитие ребенка, из которого в следствии формируется стремление к творчеству.

Поэтому важное место занимает подготовительный этап работы. Педагог должен подходить к планированию урока по изобразительному искусству со всей серьезностью, учитывая все особенности детей данной категории. Поощряется использование на уроке таких вспомогательных методик как библиотерапия и музыкотерапия отражающая тему занятия. Экскурсии и прогулки так же являются неотъемлемой частью урока основанного на арт-терапевтических методов, насыщая ребенка новыми впечатлениями и знаниями.

В предварительную работу так же необходимо включить больше наглядного материала: натуральные, объемные, изобразительные, рельефные и графические наглядные пособия. Не стоит забывать, что

все наглядные пособия необходимо адаптировать под нужды учащихся учитывая их остроту зрения.

Помимо наглядного материала существуют и особенности в выборе средств изображения. Стоит избегать цветных карандашей из за плохой цвето-передачи, приоритет отдавать фломастерам, краскам и другим изобразительным средствам. Материал, на котором будет проходить работа должен быть матовым. Необходимо присутствие дополнительного образца на столе у каждого ребенка. Рабочая поверхность не должна содержать посторонние предметы. Поощряется использование вспомогательных средств (трафареты, контуры) [6].

Творчество - необходимый в развитии ребенка навык, помогающий ему осваиваться и развиваться в нашем быстро меняющемся мире. Коррекционно-развивающая работа, основанная на техниках Арт-терапии будет способствовать полноценному развитию ребенка с нарушением зрения, развитию его когнитивной сферы, поэтому создание и внедрение подобных программ целесообразно и актуально.

Список используемых источников

1. Выготский, Л.С. Психология искусства. -М., Искусство, 1986

2. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии. СПб.: Питер, 2002.

3. Копытин, А. И. Арт-терапия в общеобразовательной школе. Методическое пособие. СПб.: Академия Постдипломного педагогического образования, 2005.

4. Лебедева, Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003.

5. Медведева, Е. А., Левченко, И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. М.: Издательский центр «Академия», 2001.

6. Неретина, Т.Г. Использование артпедагогических технологий в коррекционной работе с детьми с особыми образовательными потребностями. Учебное пособие по коррекционной педагогике. М.: Издательство «Флинта». 2011.

Чурекова Е.Н.,
Меркулова Н.В.

СУ – ДЖОК ТЕРАПИЯ КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ДОО

Здоровье - это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Здоровые детей – это будущее страны. Перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Набрав новую группу детей 3-4 лет мы заметили, что есть малыши, которые часто болеют. Изучив современные методики по сохранению и укреплению здоровья детей, мы решили в своей группе внедрить инновационную здоровьесберегающую технологию Су-Джок терапию.

Су-Джок терапия – это современный немедикаментозный метод оздоровления, основанный на стимуляции биологически активных точек на кистях и стопах с помощью массажных шариков и колец. Этот метод применяется для укрепления здоровья детей, развития мелкой моторики, речи и познавательных процессов.

Су-джок- это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может дошкольник младшего возраста.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: это массажёры, которые мы назвали «ёжиками». Внутри таких шариков находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что их можно легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Использование массажных шариков - "ёжиков" с детьми дошкольного возраста наиболее эффективно в речевом развитии, в коррекции агрессивного поведения и гиперактивности, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности детей.

Какие же задачи решаются с помощью данной технологии?

1. Развитие мелкой моторики и речи

- Массаж шариком (катание между ладонями, пальцами, по столу, по тыльной стороне руки).
- Массаж колючим кольцом (надевание на каждый пальчик с проговариванием стихов, загадок).
- Игры с шариком (например, "Поймай шарик", "Прокати шарик по ладошке").
- Сжимание и разжимание шарика в кулачке (развивает силу и ловкость).

2. Логопедическая коррекция

- Стимуляция точек на пальцах во время артикуляционной гимнастики.
- Проговаривание звуков, слогов, слов с одновременным массажем Су-Джок шариком.

3. Активизация познавательных процессов

- Использование в играх на счет, сравнение, классификацию предметов.
- Сочетание с пальчиковой гимнастикой для улучшения памяти и внимания.

4. Релаксация и снятие напряжения

- Мягкий массаж ладоней и стоп перед тихим часом.

Мы рекомендуем использовать Су-Джок терапию также и в домашних условиях. Родители совместно с детьми могут легко применять эту методику для укрепления здоровья, развития мелкой моторики, речи и эмоционального состояния ребенка.

Какие преимущества имеет Су-Джок терапия при использовании с детьми в ДОО?

Безопасность – не имеет противопоказаний и побочных эффектов.

Доступность – не требует дорогостоящего оборудования.

Универсальность – подходит для детей с разными уровнями развития.

Игровая форма – легко интегрируется в образовательный процесс. Улучшает мелкую моторику – готовит руку к письму. Стимулирует речевое развитие – активизирует речевые зоны мозга. Помогает снять стресс и напряжение – успокаивает перед сном. Укрепляет иммунитет – воздействует на биологически активные точки.

Простота и доступность – не требует специальных навыков.

Советы для педагогов и родителей:

Начинайте заниматься с 2-3 минут, постепенно увеличивая время до 10 минут, чтобы ребенок не устал.

Превратите занятия в игру – так ребенок будет заниматься с удовольствием.

Не просто катаем шарик и одеваем колечки на пальчики, а сочетаем движения с потешками, рифмовками, стихами и рассказыванием сказок. Так интереснее для детей и полезнее для речи. Используйте яркие шарики (с узорами, светящиеся), они привлекают внимание детей.

Важно помнить, что игры и упражнения с шариками Су-Джок должны проводиться систематически.

Мы считаем, что применение в нашей работе здоровьесберегающей технологии Су-Джок терапии дало положительные результаты.

После применения самомассажа шариками Су – Джок прослеживается снижение заболеваемости у детей.

У малышей повысилась речевая активность - это проявилось в разучивании стихов, потешек, пальчиковой гимнастики, в рассказывании коротких сказок. Так же повысился интерес к дидактическим играм лексико – грамматического содержания. Отмечается улучшение координации речи с движением, развивается мелкая моторика.

Таким образом, Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом.

По данным анкеты родители положительно относятся к применению метода Су – Джок терапии в работе с детьми. Многие из родителей приобрели массажеры для использования этого метода в домашних условиях.

Попробуйте эти игры – и Су-Джок станет любимым "тренажером" для вашего малыша!

Список используемых источников

1. Цвынтарный, В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.

2. Ивчатова, Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38

3. Воробьева, Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. – СПб.: Дельта, 2001.

4. Богуш, Д.А. корейский метод Су-Джок. – М.: Ника – Центр, 2008.

5. Пак, ЧжэВу. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серии книг по Су-Джок терапии. Су-Джок Академия

Шахназарян Е.А.,
Понтелеймонова Н.Н.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

В наши дни у современных детей наблюдается снижение двигательнойактивности, получившее название гиподинамии. Гиподинамия приводит к ухудшению здоровья детей, что в свою очередь, препятствует их биологическому развитию. В данной связи, значительно возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса и потребности к регулярным занятиям физической культурой, являющейся важнейшей составляющей здорового образа жизни. Поскольку двигательная деятельность выступает одним из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека.

Физкультурно-оздоровительную работу следует рассматривать в качестве комплекса мероприятий, проводимых инструктором по физической культуре образовательного учреждения, целью которых является укрепление и сохранение здоровья ребенка, и оздоровление его организма.

В.Т. Кудрявцевым и Б.Б. Егоровым выделяются следующие направления оздоровительно-развивающей работы:

- развивающая форма оздоровительной работы;
- и приобщение детей к физической культуре.

Как отмечает Д.Ю. Карасев, в наши дни наблюдается острая необходимость в формировании у детей потребности в ежедневных занятиях физической культурой, воспитании любви к занятиям спортом, интереса к достигнутым результатам, вырабатывания навыков к самостоятельным занятиям освоенными упражнениями дома.

Целенаправленное использование физической культуры в воспитании детей дошкольного возраста, позволяет решать такие задачи, как:

- укрепление здоровья дошкольников;
- содействие их нормальному физическому развитию;
- формирование у детей правильной осанки;
- развитие их физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости и др.);

Стоит помнить, что при любой возможности физкультурные занятия, целесообразнее проводить не в зале, а на свежем воздухе.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является одной из ключевых целей в масштабах всей страны.

Необходимость укрепления и охраны здоровья подрастающего поколения, формирование ценностей здорового образа жизни в условиях образовательной организации определена в различных государственных документах, в том числе в Законе «Об образовании», Национальной доктрине образования РФ, Федеральной целевой программе развития образования до 2020 года, «Профессиональном стандарте педагога дошкольного образования». В настоящее время проблема сохранения здоровья детей является весьма острой. По данным Минздрава РФ количество детей, которых можно считать здоровыми, все еще продолжает снижаться. Отмечается рост числа детей с функциональными нарушениями, хроническими заболеваниями, патологиями. Таким образом, не смотря на предпринимаемые усилия, на сегодняшний день мы не имеем положительной динамики по этому вопросу, более того имеется отрицательная тенденция (более 45 % детей имеют проблемы со здоровьем). Основные причины снижения показателей здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении связаны со значительным увеличением интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки, низким уровнем компетентности педагогов в вопросах, связанных с сохранением и укреплением здоровья, низким уровнем познавательной активности. Стоит отметить, что сам ребенок не может обеспечить себе образ жизнедеятельности, направленный на сохранение здоровья, здесь большую роль должны играть родители, воспитатели и специалисты по дошкольному образованию.

Здоровьесберегающая деятельность это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного про-

цесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Группы здоровьесберегающих технологий:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая;

- технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС)

- коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.;

- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры)

- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, рас-

ширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников)

- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков)

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия
- подвижные игры;
- дыхательная гимнастика (Система дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка. Рекомендуется проводить в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Занятия рекомендуется проводить ежедневно, длительность 3-6 минут);
- пальчиковая гимнастика (Проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений: массаж, действия с предметами или материалами, пальчиковые игры. Занятия рекомендуется производить ежедневно. Данная гимнастика способствует развитию: мелкой моторики рук, осязательных ощущений, координации движений пальцев и рук, творческих способностей дошкольников);
- гимнастика для глаз (Система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика необходима для: снятия глазного напряжения, предупреждения утомления, тренировки глазных мышц. Упражнения выполняются стоя, продолжительность 2- 4 минуты)
- физкультминутки (Кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения. Цель таких физкультминуток заключается в: смене вида деятельности, предупреждении утомляемости, снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения, повышении интереса детей к ходу занятия, создании положительного эмоционального фона. Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети);
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);

- спортивные праздники;

- игротерапия (Привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность: проявить эмоции, переживания, фантазию, самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе);

- ритмопластика (Инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного дефицита», развитие двигательных навыков, укрепление мышечного корсета. Организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Рекомендуется проводить дважды в неделю по 30 минут).

Для успешной реализации задачи сохранения и укрепления здоровья детей педагог дошкольного образования должен обладать определенными знаниями и компетенциями.

В частности педагог должен владеть информацией, касающейся здоровья человека (особенно детей), обладать знаниями и умениями по формированию здорового образа жизни, знать факторы, отрицательно влияющие на здоровье детей. Показателями личной готовности педагога являются:

сформированность ценностно-мотивационной сферы, развитость личностных качеств, позволяющих активно вести здоровьесберегающую деятельность (умение управлять своим поведением, эмоциями, физическая готовность, чувство долга и личной ответственности за конечный результат), положительное отношение к работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, стремление к совершенствованию уровня личной готовности вести здоровый образ жизни.

Необходимость создания сотрудничества и сотворчества во взаимоотношениях между руководством и педагогами в совместной здоровьесберегающей деятельности является необходимым условием повышения качества здоровьесберегающей деятельности в дошкольной образовательной организации.

Рост профессиональной компетенции педагога, адекватный меняющимся условиям деятельности и соответствующий тенденциям развития современного образования, обеспечивается методическим сопровождением, наполненным новыми методами, формами и технологиями.

Профессиональная компетентность воспитателя как педагогическая проблема.

Дошкольное образование в России переживает этап интенсивного реформирования и развития. Это связано с тем, что в современных условиях возникла новая педагогическая ситуация, связанная с изменением контингента детей в детских садах.

В настоящее время резко возросло число детей с отклонениями в соматическом, речевом и психическом развитии, причем данная тенденция наблюдается в образовательном пространстве в целом: в яслях, детских садах, школах.

Многие дети демонстрируют задержки и нарушения психоречевого развития, несформированность произвольной саморегуляции, различные психопатологические отклонения (повышенная возбудимость, истощаемость). В совокупности это приводит к эмоционально-личностной и когнитивной неготовности к обучению и адекватной адаптации к социуму.

Ведущая задача ДОО – способствовать подготовке ребенка к самостоятельной жизни, формируя для этого необходимые умения и навыки, воспитывая необходимые привычки. В связи с этим проблема повышение профессиональной компетентности воспитателей в вопросах здоровьесбережения детей в условиях ДОО является актуальной для педагогической науки и практике дошкольного образования.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для становления необходимых привычек и формирования основ здорового образа жизни, которые в комплексе с ознакомлением дошкольников с приемами совершенствования и сохранения здоровья обеспечат положительные результаты.

Список используемых источников

1. Вербицкий, А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании. – М.: Логос. 2009. – 334 с.

2. Волошина, Л. Технология подготовки специалистов дошкольного образования к физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание. № 2. 2010. – С. 106-114.

3. Малярчук, Н. Н. Здоровьесберегающая деятельность педагогов // Педагогика. № 1. 2009. – С. 55-59.

4. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие – М.: Сфера, 2008.

5. Доскин, В. А., Голубева, Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. – М.: Просвещение, Росмэн, 2006. – 144 с.

6. Сергиенко, Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников // Методист. №10. 2006. – С.63-68.

Щербакова Мария, Финченко Валерия, студенты,
руководитель - Заболотнева И.Б.

СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ

Изменение социальной и образовательной ситуации в России актуализировало необходимость поиска эффективных путей для решения обострившейся проблемы подготовки квалифицированных специалистов, готовых быстро адаптироваться к новым социально-культурным условиям, умеющих рационально организовать свою жизнедеятельность.

На сегодняшний день остро возникает необходимость создания в педагогическом процессе ссуза условий для формирования у студентов умений самоорганизации, что позволит обучающимся справиться с требованиями, предъявляемыми к ним профессиональным учебным заведением.

Самоорганизация в процессе профессиональной деятельности - это деятельность студента, побуждаемая и направляемая целями самоуправления и саморегулирования своей профессионально значимой учебной работы, осуществляемая системой интеллектуальных действий, направленных на решение задач самостоятельной рациональной организации и осуществления своего учебного труда [1].

Развитие способности к самоорганизации возможно в том случае, если учебно-познавательная деятельность студентов будет обогащена не только знаниями, но и опытом творчества, переживаний, умениями саморегуляции. В этом плане значительным потенциалом обладает социокультурное проектирование.

Социокультурное проектирование понимается как специфическая технология, которая представляет собой конструктивную, творческую деятельность, осуществляемую с целью анализа проблем и выявления причин их возникновения, выработки целей и задач, характеризующих желаемое состояние объекта. Основными результатами технологии социокультурного проектирования являются программа и проект. Специально разработанные и реализованные проекты могут стать фактором формирования у студентов умений самоорганизации [1].

Социокультурное проектирование позволяет сформировать у студентов комплекс умений самоорганизации, включающий организационные (умение планировать свою деятельность; рационально использовать свое время; контролировать свою деятельность; адекватно оценивать результаты своей деятельности); информационно-коммуникативные (работать с текстами; грамотно и содержательно строить ответ, делать устное и письменное сообщение); интеллектуальные (анализировать и синтезировать; выделять главное; сравнивать; обобщать и классифицировать). Названные умения формируются у будущих студентов в процессе осуществления ими социокультурных проектов.

Студентами группы 43 и 42 специальностей Физическая культура и Дошкольное образование в процессе прохождения производственной практики «Разработка методических рекомендаций» в МКОУ СШ №1 (структурное подразделение детский сад), был реализован социокультурный проект «Азбука безопасности в новогодние каникулы».

Проектирование включало следующие модули (мотивационный, образовательный и деятельностный), что помогло обеспечить формирование у студентов комплекса умений самоорганизации. В общую структуру и алгоритм проектной деятельности вошли проблематизация, целеполагание и инструментализация.

Мотивационный модуль направлен на развитие у студентов потребности в овладении умениями самоорганизации; овладение будущими воспитателями и учителями физического воспитания, знаниями о рациональной организации учебного труда при решении поставленной проблемы. На данном этапе раскрывалось значение, роль и последовательность выполнения организационных и самоорганизационных действий; уточнение, конкретизация каждым студентом

своих индивидуальных целей в процессе выполнения проекта; осознание собственного уровня развития умений самоорганизации.

Мотивационный модуль был представлен исследовательской деятельностью, которая позволила видеть реальные проблемы безопасности во время празднования новогодних торжеств (например, студенты провели анализ статистических данных на прошлый год, выявили нормы безопасного поведения среди дошкольников и их родителей) и сами представили способы решения проблем. Студенты уясняли, что значит организовать самого себя, рационально организовать свой внутренний потенциал, определяли понятия: самоуправление, организованность, специфика самоорганизации, умения самоорганизации студента при выполнении проекта (планирование, самоконтроль, самооценка и т. д.).

Второй этап – образовательный. На данном этапе формировался комплекс знаний об умениях самоорганизации студентов. Студенты узнавали, как планировать свою деятельность; рационально использовать время на учебу и разработку проекта; контролировать свою деятельность; адекватно оценивать результаты собственной деятельности; работать с учебной и научной литературой; с текстами; грамотно и содержательно строить ответ, устное сообщение, речь; совершенствовать мыслительную деятельность: анализировать и синтезировать, выделять главное, сравнивать, обобщать и классифицировать. На данном этапе проводились деловые игры: «Подумай, объясни!», «Я – концепция».

Деловая игра «Я - концепция» проводилась с целью представления студентам ключевых компонентов знаний о путях, методах и формах работы по совершенствованию своего имиджа, показать возможные способы самовоспитания, рассмотреть взаимосвязь самовоспитания и развития умений самоорганизации студентов.

Деятельностный этап. Основная цель этого этапа – актуализация психолого-педагогических умений для организации самоуправления, ориентированного на развитие личности каждого студента; интеграция психолого-педагогических знаний и умений в овладении целесообразными способами самоорганизации; повышение мотивационного уровня в самопознании за счет обращения к личности студента.

Студенты обсуждали содержание работы по проблеме обучения дошкольников основам безопасности в окружающем мире, делились своим опытом по умению планировать свою деятельность; рационально использовать свое время; контролировать свою деятельность;

адекватно оценивать результаты своей деятельности; разрабатывали формы организации деятельности с педагогами, детьми, родителямиподготовили наглядно-дидактические материалы.

Основные цели социокультурного проекта «Азбука безопасности в новогодние каникулы»: формирование у детей дошкольного возраста правил поведения в быту во время новогодних праздников, умения адекватно действовать в чрезвычайных ситуациях (акция «Новый год без огорчений!»); приобретение новых знаний об общепринятых нормах поведения в чрезвычайных ситуациях (драматизация сказки «ЭкоКолобок», беседа «Что может сделать праздник грустным?»); повышение образовательного уровня родителей по данной проблеме (составление плей-каста на тему «Сделаем вместе праздник весёлым!»).

Цель акции «Новый год без огорчений!» -формирование у детей дошкольного возраста правил поведения в быту, умения адекватно реагировать в чрезвычайных ситуациях самим и вместе с родителями.

На этом работа творческой группы студентов не закончилась, студентами была разработана и проведена для дошкольников беседа «Что может сделать праздник грустным?», подготовлена и разыграна инсценировка-драматизация сказки «ЭкоКолобок».

Во время беседы - использовались активные приёмы, упражнения с элементами игры, игры-загадки, упражнение «Интервью», упражнения «Этические дилеммы», в ходе встречи студенты вместе с дошкольниками составили групповой кластер-загадку «Новый год – безопасный праздник».

Изюминкой мероприятия стало упражнение «Я желаю тебе в новым году …», где все дошкольники и студенты обменялись приятными словами и пожеланиями удачи в новом году.

Во время выполнения проекта студенты выявили, что для благополучия дошкольника очень важно выработать четкую стратегию сотрудничества с семьей.

Целью работы с родителями стало объяснение актуальности, важности проблемы безопасности детей, повышения образовательного уровня родителей по данной проблеме, обозначение круга правил безопасного поведения, с которыми необходимо знакомить дошкольников, прежде всего, в семье.

В результате данной работы дошкольники не только приобрели новые знания об общепринятых нормах поведения, но и применили их на практике.

В работе над социокультурным проектом «Азбука безопасности в новогодние каникулы» осуществлялось развитие у студентов комплекса умений самоорганизации: организационные; информационно-коммуникативные; интеллектуальные.

В ходе работы были обоснованы педагогические условия для осуществления социокультурных проектов, способствующие формированию у студентов способности к самоорганизации: взаимодействие субъектов (студенты, преподаватели и работодатели ДОУ) социокультурного пространства колледжа; осуществление социокультурных проектов в учебно-воспитательном процессе ДОУ; учет специфики умений самоорганизации студентов, их содержания; применение критериев оценки уровней сформированности умений самоорганизации студентов.

Современный подход в подготовке специалистов в области профессионального образования характеризуется изменением системы их обучения и переходом от получения знаний, умений и навыков к формированию у студентов общих и специальных профессиональных компетенций, помогающих им учиться, быть более гибкими, соответствовать модели выпускника колледжа, быть более успешными в дальнейшей жизни и в профессиональной деятельности.

Список используемых источников

1. Николаева, М.В. Личностно-профессиональное развитие будущего учителя начальных классов в системе высшего педагогического образования: монография [Текст] / М.В. Николаева – М. – Волгоград: Перемена, 2012. - 356 с.

2. Слободчиков, В.И. Очерки психологии образования [Текст] / В.И. Слободчиков – Биробиджан: Изд-во БГПИ, 2023. – 272 с.

Раздел 3.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Алексеенко Г.В.,
Косминская Т.В.

ОРГАНИЗАЦИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО ДОСУГА ДОШКОЛЬНИКА, НАПРАВЛЕННОГО НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Организация музыкального досуга ребенка дошкольного возраста, направленного на поддержание и развитие здорового образа жизни может включать разнообразные методы и формы деятельности, которые сочетают музыкальное развитие с укреплением физического и психического здоровья. Вот несколько подходов и практик, которые можно использовать:

Музыкотерапия - метод, который использует музыку для коррекции психоэмоционального состояния и физического здоровья. Например, прослушивание спокойной музыки может снижать напряжение, а ритмичные композиции - активизировать. Важно подбирать мелодии с учётом их влияния на организм: классическая музыка часто способствует психологическому комфорту, тогда как агрессивные ритмы могут вызывать стресс.

Пример: использование тихой, нежной музыки для музыкально-рефлекторного пробуждения после дневного сна помогает детям плавно переходить от отдыха к активности.

Валеологические песенки-распевки - короткие музыкальные композиции с позитивным текстом, которые сопровождаются самомассажем биологически активных зон лица и шеи, ритмическими движениями. Они улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают голосовой аппарат к пению, способствуют профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

Дыхательная гимнастика - упражнения, которые развивают дыхательную систему, улучшают певческие способности и общее самочувствие. Например, можно практиковать глубокое дыхание с медленным выдохом или имитировать звуки природы (ветер, волны).

Артикуляционная гимнастика - упражнения для развития органов артикуляции, которые помогают улучшить речь и подготовиться к правильному произношению звуков. Например, можно имитировать движения губ и языка под музыку.

Игровой массаж - массаж в игровой форме, который нормализует вегето-сосудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата

и эндокринных желёз. Например, дети могут массировать друг другу спину или выполнять самомассаж под музыку.

Пальчиковые игры - упражнения для развития мелкой моторики, которые благоприятно влияют на все внутренние органы. Например, инсценировка рифмованных историй с помощью пальцев под музыку.

Ритмопластика и музыкально-ритмические движения - упражнения, которые улучшают осанку, координацию, ловкость и выносливость. Например, маршировка, прыжки, танцевальные элементы под музыку развивают двигательные навыки и способности.

Коммуникативные и танцевальные игры - формы деятельности, которые способствуют развитию доброжелательных отношений между детьми, улучшению социального климата в группе. Например, хороводы, танцы с тактильным контактом.

Музыкальные загадки и викторины на тему здоровья - интерактивные задания, которые в игровой форме закрепляют знания о здоровом образе жизни. Например, можноугадывать полезные продукты по музыкальным описаниям.

Релаксация под музыку - упражнения на расслабление, которые помогают снять напряжение и улучшить психоэмоциональное состояние. Например, прослушивание спокойной музыки с одновременным выполнением дыхательных упражнений.

Рекомендации по организации занятий:

Сочетайте разные виды деятельности: пение, слушание музыки, движение, игры.

Используйте позитивное музыкальное сопровождение, которое соответствует возрасту и эмоциональному состоянию детей.

Включайте элементы самомассажа, дыхательной и артикуляционной гимнастики в структуру занятий.

Проводите занятия в игровой форме, чтобы поддерживать интерес детей.

Сотрудничайте с воспитателями, инструкторами по физкультуре и медицинскими работниками для комплексного подхода к здоровью детей.

При выборе методов и материалов важно учитывать индивидуальные особенности детей, их интересы и уровень развития. Регулярные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий могут способствовать не только музыкальному развитию, но и формированию устойчивых привычек к здоровому образу жизни.

Список используемых источников

1. Кравченко, А.И. Психология и педагогика: учебник. Москва: Проспект, 2010. 400с.

2. Овчинникова, Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004. с 77-79

Билоус С. Ю.

ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К КУЛЬТУРЕ РОДНОГО КРАЯ

Дошкольный возраст – это пора интенсивного становления личности ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы мировоззрения человека, его отношения к окружающему миру. Маленький ребенок еще не разбирается в политических или социально-экономических противоречиях и спорах, для него важно любить свою семью, свой родной город, дружить со сверстниками, гордиться своей Родиной, в том числе и ее государственными символами.

Основной целью работы по ознакомлению дошкольников с родным городом является воспитание в ребенке чувства гордости, уважения и любви к тому месту, где он живет. До детей доводится информация об исторических фактах, о природе края, в котором они живут, о промышленности. Родителям предлагается во время поездок в другие города обращать внимание ребенка на их своеобразие, на то, чем они отличаются от их родного города, на природу, архитектуру и т.д. При ознакомлении с родным краем подбираются те методы, которые позволяют повысить эмоциональную активность детей, а также создать такие условия, в которых бы им приходилось самостоятельно или с помощью взрослого действовать. Это такие формы работы, как: составление рассказов; творческая деятельность; викторины по краеведению; чтение рассказов; папки-передвижки с иллюстрациями о животном и растительном мире; познавательные занятия и занятия творческого характера.

Формирование чувства гордости за свой город, свою страну, поможет приобщение детей к творчеству известных поэтов, писателей, композиторов, художников, скульпторов. На основе отечественных произведений, русских песен, прибауток воспитываются в детях качества во все времена отличавшие русский характер: доброта, от-

крытость, достоинство, сострадание, благородство. Для патриотического воспитания полезно использовать народные игры с пением и движением, в которых ребята приобщаются к народным традициям, проявляют взаимовыручку, знакомятся с жанрами народного творчества.

Целью работы является формирование нравственно-патриотического отношения и чувства сопричастности к семье, городу, к природе, культуре на основе историко-национальных и природных особенностей родного края. Воспитание чувства собственного достоинства как жителя своего города, края, государства, уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края, толерантного отношения к представителям других национальностей.

Основные задачи:

- Формирование у дошкольников нравственных качеств через ознакомление с родным городом.

- Формирование патриотических чувств к прошлому, настоящему и будущему родного города, чувства гордости за свою малую Родину.

- Помогать детям в освоении социальных норм поведения на основе совместной деятельности и взаимной помощи, умения общаться со взрослыми и сверстниками.

- Расширить представления детей об истории, культуре, профессиях, людях, социально-экономической значимости родного города, края.

- Сформировать представления о том, чем славен родной край.

- Воспитание чувства уважения к профессиям и труду взрослых.

- Воспитание уважения к традиционным ценностям.

Данные задачи решаются во всех видах детской деятельности: в непосредственно образовательной деятельности, в играх, в труде, в быту.

На основе поставленных целей был разработана схема реализации целей и задач патриотического воспитания дошкольников.

Работа по формированию патриотических чувств у дошкольников предполагает активное участие детей, педагогов, родителей в его реализации. Она нацелена на развитие любознательности и познавательной активности у дошкольника, обеспечивает интеллектуальное развитие ребенка, создание условий для развития личности, его творческих способностей, приобщение детей к общечеловеческим ценностям.

Дошкольный возраст рассматривается в психолого-педагогической науке как время интенсивного становления личности ребенка, ведь в это время закладываются основы его мировоззрения, формируется его отношение к окружающему миру. Именно в старшем дошкольном возрасте детей необходимо познакомить с государственными символами: флагом, гербом, гимном. Далее можно рассмотреть аналогичные символы города. Это позволит ребенку чувствовать себя сопричастным истории своей страны, например, при просмотре Парада Победы. Дети должны прийти к выводу о том, что государственные символы объединяют всех людей, проживающих в государстве, они как бы служат всем гражданам страны отличительными знаками. Приобщение ребенка к культуре родного края предполагает соблюдение следующих условий:

1. Непосредственное участие в краеведческой деятельности и взрослых, и детей.

2. Использование народного опыта непосредственно в жизни детей (сбор лекарственных трав, работы на садово-огородном участке);

3. Усвоение традиционных культурных эталонов не только детьми, но и их родными, близкими, сотрудниками детского сада.

4. Немаловажную роль в развитии патриотизма и любви к родине должна играть семья. Именно здесь должны закладываться базовые ценности и прививаться любовь к родному краю.

Работа по приобщению ребенка к культуре родного края может развиваться по ряду направлений:

- историческое краеведение (военно-историческое, историко-культурное, историко-архивное);

- естественно - научное краеведение (географическое, экологическое, биологическое, геологическое);

- этнокультурное и социолого-демографическое краеведение (фольклорное, художественное, литературное);

- туристско-краеведческая деятельность (краеведческие исследования во время туристических походов);

- спортивный туризм (совершение спортивных туристических походов в сочетании с проведением краеведческих наблюдений и разносторонним изучением района похода);

- оздоровительный туризм (совершение походов по родному краю в сочетании с проведением краеведческих наблюдений, исследований и изучением отдельных особенностей района похода);

- музейное краеведение (изучение родного края на базе краеведческого музея);

- экскурсионное краеведение (изучение родного края во время подготовки и проведения экскурсий);

- семейное краеведение.

Особенностью работы по патриотическому воспитанию дошкольников является интеграция различных видов детской деятельности: речевой, изобразительной, познавательной, конструктивной, игровой. Это связано с потребностью создать у ребенка целостную картину окружающего мира, где находятся в единстве природа, общество и человек. Основным источником впечатлений дошкольников является ближайшее окружение (природное и социальное), та общественная среда, в которой дети живут.

Работа построена на наблюдении, экскурсиях, встречах с интересными людьми, беседах в музее, детской библиотеке, где мы рассматриваем те книги, которые написаны писателями и поэтами. Словом, на простых, доступных и понятных даже маленькому человечку вещах воспитывается любовь к родному краю. Необходимым условием в работе является совмещение теоретического обучения с практической деятельностью в детском саду, на природе, дома с родителями.

Система нацелена на развитие любознательности как основы познавательной активности у дошкольника, обеспечивает интеллек-

туальное развитие ребенка, создание условий для развития личности ребенка, его творческих способностей, приобщение детей к общечеловеческим ценностям.

Работа с детьми.

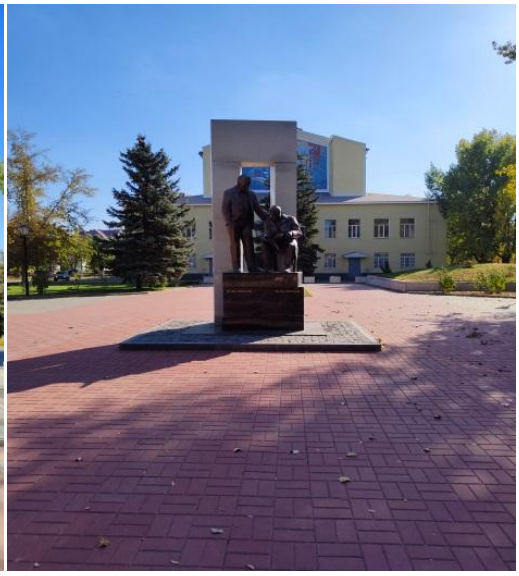
Задумываясь об истоках патриотических чувств, всегда обращаются к впечатлениям детства: это и дерево под окном, это и улица, по которой ходил, и родные напевы, и поразившие когда-то факты и события – это выражение глубокой привязанности и любви ко всему, что с ранних лет вошло в сердце как самое дорогое. На основе полученных сведений из научных источников и сложившейся концепции и патриотического воспитания сложился алгоритм работы с детьми.

Любовь к Родине начинается с чувства к своему городу. Важно, чтобы родной город предстал перед ребенком как самое дорогое, красивое, неповторимое.

Работу по формированию патриотических чувств у старших дошкольников можно начать с ознакомления детей с городом, на территории которого находится дошкольное учреждение.

Каждый ребенок должен знать свой домашний адрес.

Знакомя детей с достопримечательностями города, можно использовать дидактическую игру «Где мы были – мы расскажем». Дети по изображению отгадывают и рассказывают о достопримечательностях города: о памятниках, зданиях.



Знакомство с родным городом и родной страной вызывает у детей положительные чувства и эмоции, а также стремление и желание ребенка нарисовать то, о чем только что услышал. Поэтому эта работа продолжается и на занятиях по изобразительной деятельности. Рисунки детей, отражающие сильное и чистое чувство любви к своему родному городу, родной природе позволяют им создать выразительные образы, основанные на своих собственных наблюдениях, а также заставляют задуматься над отношением к миру природы.

Важно подчеркнуть, что дошкольникам свойственно наглядно-образное мышление. Поэтому эффективнее использовать не только художественную литературу, иллюстрации, открытки, фотографии, но и другие эффективные формы и методы: экскурсии, игры, пособия о народах мира.

На пороге школы ребенок должен узнавать герб, флаг, мелодию гимна России. Детям должно быть доступно понимание того, что государственные символы объединяют людей, живущих в государстве, и служат ее гражданам отличительными знаками.

Обязательным компонентом всей работы в течение года является природоохранная деятельность детей. Ведь охранять природу – значит охранять Родину. Вид из окна, панорама родного города, детский сад, родная природа – все это Родина. Родная природа – один из самых сильных факторов воспитания любви к родине. Любование ее красотой, бережное отношение к миру природы – все это источники формирования любви к родному краю.

Чувство Родины необходимо воспитывать у детей, руководствуясь дидактическими принципами: от близкого – к далекому, от известного – к неизвестному, от простого - к сложному, от частного – к общему. Яркие впечатления о родной природе, полученные в детстве, нередко остаются в памяти на всю жизнь, т.к. в ее образах воплощается Родина. И неслучайно до глубокой старости хранит человек

светлое воспоминание о родных местах, и каждый раз он с законной гордостью рассказывает о замечательной флоре и фауне своего края.

Быть патриотом, гражданином – это значит быть интернационалистом. Поэтому воспитание любви к Родине должно сочетаться в юном гражданине с формированием доброжелательного, терпимого отношения к каждому человеку, независимо от цвета кожи и вероисповедания. Так как наш город многонационален, необходима работа, связанная с воспитанием доброжелательного отношения ко всем людям независимо от их национальности. На сближение детей разных национальностей оказывают влияние общие игры, прогулки. Но при таком объединении детей разных национальностей необходимо продуманное целенаправленное руководство. Большие требования предъявляются к воспитателю. Он должен располагать значительным запасом знаний в области интернационального воспитания, проявлять большой такт и чуткость к детям любой национальности. Когда ребенок одной национальности попадает в группу детей другой, ласковое и нежное отношение к такому ребенку не остается не замеченным остальными детьми. Подражая своему воспитателю, они начинают проявлять заботу, чуткость, внимание по отношению к сверстнику другой национальности. Это подражание постепенно переходит в привычку, становится нормой поведения.

Работа с родителями.

Трудно спорить, когда говорят: воспитывает все, что окружает растущего человека. И все же в огромном многообразии воспитательных влияний, следует обратить внимание на семью. Семья играет решающую роль в дошкольный период, когда закладывается «мо-

ральный стержень» личности и позже ее роль в воспитании общественно-политической сознательности, трудолюбия, патриотизма трудно переоценить: ее воздействие длительно и постоянно.

Работа по патриотическому воспитанию дошкольников строится в тесном взаимодействии с семьями воспитанников. С привлечением родителей организуются тематические выставки поделок, сделанных в семейном кругу, проводятся совместные праздники, экскурсии, поездки на природу. Дети совместно с родителями участвуют в различных творческих конкурсах и выставках.

Все дети нашей группы, без исключения, посещают парки и родные уголки нашего города вместе с родителями, бывают на природе, некоторые семьи посещают церковь совместно с детьми, ездят в другие города, при этом мы просим родителей, чтобы вели разговор о сходстве и различиях с нашим родным городом.

Так например, ***семья Семена К.*** всегда участвуют в тематических выставках, в парадах к 1 мая и 9 мая, устраивают походы на природу, приобщая своих детей к чувству прекрасного. Семен после таких поездок приходит в сад и делится впечатлениями от увиденного, а мы воспитатели просим рассказать о том, что он чувствовал во время пребывания на природе в кругу семьи.

Чувство Родины начинается у ребенка с отношения к семье, к самым близким людям – отцу, матери, бабушке, дедушке. Это корни, связывающие его с родным домом и ближайшим окружением. Если в семье есть свои, присущие только ей привычки, такие как праздновать вместе Новый год, дни рождения, готовить друг другу подарки, ездить вместе на отдых; то это все постепенно и основательно входит

в социальный опыт ребенка, как самые приятные и дорогие воспоминания, которые хочется пережить снова.

Так же, ***семья Максима Ш.*** очень часто бывают в гостях у бабушки с дедушкой в деревне. Максим всегда делится впечатлениями о каждой поездке к родным, рассказывает о том, как он летом с дедушкой был на уборке урожая, катался на комбайне. Мальчик всегда очень эмоционально повествует о каждой поездке, о том как ходили на рыбалку, в лес, как дома жарили шашлык всей семьей. Такие впечатления надолго остаются в детской памяти.

Семья Арсения С., всей семьей бывают на природе, на рыбалке. Такой отдых в кругу семьи так же накладывает отпечаток на детское сознание о том, что семья – это ячейка общества и крепость для каждого из членов семьи.

В работе по этому направлению с семьей нужно опираться на родителей, как на равноправных участников формирования детской личности. Чувство родины, ассоциируемое со знакомыми ландшафтами, природными явлениями, требует повышенного внимания к ней, привязанности к родным местам, которое сливается воедино с чувством любви к Родине.

Результативность педагогического опыта.

Вышеописанные действия выражаются в воспитании у детей любви и гордости за родной край, а самое главное, используются на занятиях, играх и других видах образовательной деятельности, что позволяет расширить и обогатить объем знаний у детей об окружающем мире, воздействует на эмоциональную сферу развития, способствует проявлению воспитанниками накопленных знаний в различных видах образовательной деятельности.
В процессе использования национально- регионального компонента в занятиях, играх, развлечениях и других видах образовательной деятельности, позволяет расширить и обогатить объем знаний детей об окружающем мире, что воздействует на эмоциональную сферу детей и оставляет в их памяти глубокий след.

Анализ результативности.

Соприкосновение с народным искусством и традициями, участие в народных праздниках обогащают наших детей, формируют у них чувство гордости за свой народ, поддерживает интерес к его истории и культуре.

Отрадно, что мои воспитанники освоили некоторые народные игры, активно используют в речи народный фольклор, знакомятся с традиционным русским народным костюмом, его элементами. В процессе знакомства дошкольников с традиционной культурой русского народа используются различные методы и виды работы, в том числе целевые прогулки, беседы, чтение и рассказывание сказок и легенд, игра на народных музыкальных инструментах, изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация), рассматривание иллюстраций.

Результатом данной работы являются выставки, комплексные занятия и развлечения.

Дородникова Л.Н.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Здоровье – это не всё,
но всё без здоровья – ничто!
Сократ

Охрану здоровья молодежи можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровая молодежь в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься полезным трудом. Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни.

Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями. 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.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья обучающихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние учебных заведений на здоровье подростков. Обучающимся, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей подростков: нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

«Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Т.е. здоровьесберегающие технологии – это система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагается активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности обучающего,

развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающие технологии - предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровьесбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности (осуществляется при тесном контакте педагог - медицинский работник - студент); физкультурно-оздоровительный; экологической (создание гармоничных взаимоотношений с природой) и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению студентов могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья обучающихся. Только тогда можно сказать, что учебно-образовательный процесс осуществляется по здоровьсберазвивающим образовательным технологиям.

Поэтому все, что относится к образовательному учреждению, характер обучения и воспитания, уровень педагогической культуры преподавателей, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т.д. - имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья обучающихся. Необходимо лишь увидеть эту связь.

Если забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и происходит на профессиональной основе, можно говорить о реализации здоровьесберегающих технологий.

Формирование здоровья подрастающего поколения зависит от усилий преподавателей всех специальностей, при этом здравотворческая деятельность будет тем эффективнее, чем выше уровень культуры здоровья всех субъектов образовательного процесса. Однако сегодня главной проблемой остается отсутствие приоритета здорового образа жизни в обществе, недостаточное понимание молодежью места здоровья в образовательном пространстве, оторванность от окружающей среды, от традиционно-педагогической культуры народа.

Создание образовательно-воспитательного пространства, доброжелательной системы отношений в учебном заведении и микросоциуме, благоприятная психологическая, духовная атмосфера, будет спо-

собствовать повышению эффективности здорового образа жизни учащейся молодежи.

Функции здоровьесберегающей технологии:

- формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, в группе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде.

- информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;

- диагностическая: заключается в мониторинге развития студентов на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями студента, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым студентом;

- адаптивная: воспитание у студентов направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

- рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

- интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий:

- здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

- оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

- технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла);

- воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности студентов, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.).

В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья молодежи. По словам профессора Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающимся».

Чтобы образовательные технологии стали действительно здоровьесберегающими, необходимо, чтобы сами педагоги приходили в колледж с соответствующей внутренней позицией, личностной философией здоровьесберегающего образования. Важно использовать и различные формы тренингов, умело сочетая личностный рост, развитие коммуникативной компетентности и уверенности в себе.

В качестве основных принципов, которые должны лежать в основе построения здоровьесберегающих технологий в обучении могут быть предложены следующие:

- учебно-материальная база обучения должна соответствовать оптимальным гигиеническим условиям для работы студентов;

- режим работы в кабинетах должен предусматривать чередование непрерывной работы с периодами отдыха;

- учитывать психофизиологического воздействия цветовой гаммы;

- способствовать осознанию студентами собственных психосоматических процессов;

- формировать творческую активность и навыки закаливания.

Конечно, методология здоровьесберегающего образования требует дальнейшего развития в плане сравнительной диагностики эффективности тех или иных технологий, и в плане подготовки педагогических кадров.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов.

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, 2014.- 100с.
2. Гараева, Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании- М.: АПК и ПРО, 2020
3. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 2008. – 256 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО, 2022. – 121 с.
5. http://www.dslib.net/obw-pedagogika/teoretiko-metodicheskie-osnovy-zdorovesberegajuwej-pedagogiki.html

Посохова Н.В.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В современном мире организация внеурочной работы по здоровьесбережению в общеобразовательных школах приобретает особую актуальность. Это не просто дополнение к учебному процессу, а важная составляющая формирования здорового образа жизни, культуры здоровья и ответственного отношения к себе и окружающим. Так как дети (ученики) большую часть времени проводят в школе, то нам, учителям, необходимо создать условия для формирования у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью, мотивации к ведению здорового образа жизни, а также развивать навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи внеурочной работы по здоровьесбережению:

1.Образовательные: формирование знаний о факторах, влияющих на здоровье; расширение представлений о здоровом питании и его роли в поддержании здоровья; информирование о вреде вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики); обучение основам оказания первой медицинской помощи.

2.Развивающие:развитие познавательных процессов (внимание, память, мышление), эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции, коммуникативных навыков и умения работать в команде.

3.Воспитательные: формирование ценностного отношения и ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, воспитание культуры здорового образа жизни.

При организации внеурочной работы по здоровьесбережению следует придерживаться следующих принципов:

1.Участие во внеурочных мероприятиях должно быть **добровольным и осознанным.**

2.Мероприятия должны быть **доступны для всех** обучающихся, независимо от их физических возможностей и уровня подготовки.

3.Внеурочная работа должна быть организована в систему, с **учетом возрастных особенностей и потребностей** обучающихся.

4.Мероприятия должны быть направлены на формирование **практических навыков**, необходимых для сохранения и укрепления здоровья.

5.**Сотрудничество** с родителями, медицинскими работниками, психологами и другими специалистами для обеспечения комплексного подхода к здоровьесбережению.

Для организации и проведения внеурочной работы по здоровьесбережению можно проводить тематические встречи, лекции, беседы, посвященные вопросам здоровья; «Дни здоровья», спортивные соревнования; **организовывать тематические выставки и конкурсы, тренинги и семинара** по профилактике вредных привычек, стрессоустойчивости, развитию коммуникативных навыков. Очень популярны и результативны **волонтерские акции п**о пропаганде здорового образа жизни, уборке территории школы и города. В современном мире целесообразно привлекать к созданию сайтов, блогов, групп в социальных сетях, посвященных вопросам здоровья.

Каждая работа должна привести к какому-то результату, поэтому оценка эффективности внеурочной работы по здоровьесбережению является важным этапом, позволяющим определить, насколько успешно реализуются поставленные цели и задачи. Проведение анкетирования среди обучающихся, родителей и педагогов для выявления их мнения о качестве и эффективности внеурочной работы дает возможность увидеть сильные и слабые стороны. Наблюдение за поведением обучающихся во время внеурочных мероприятий и в повседневной жизни помогает оценить их знания, умения и навыки. Оцен-

ка достижений обучающихся в спортивных соревнованиях и конкурсах, связанных с тематикой здоровья, говорит о том, насколько интересно это направление учащимся.

Запланировать работу можно по тематическим блокам: "Я и мое здоровье", "Здоровое питание, "Движение – это жизнь», "Профилактика вредных привычек", "Безопасность жизнедеятельности", "Экология и здоровье", “Здоровый образ жизни".

Главная роль в организации внеурочной работы по здоровьесбережению отводится педагогу. Он должен:

- Быть компетентным в вопросах здоровья и здорового образа жизни.
- Уметь планировать и организовывать внеурочные мероприятия.
- Использовать интерактивные методы обучения.
- Создавать благоприятную атмосферу для общения и сотрудничества.
- Быть примером здорового образа жизни.
- Взаимодействовать с родителями, медицинскими работниками и другими специалистами.
- Постоянно повышать свою квалификацию в области здоровьесбережения.

Внеклассная работа по русскому языку и литературе открывает широкие возможности для применения здоровьесберегающих технологий, которые могут быть интегрированы в различные формы мероприятий.

Внеклассные занятия часто воспринимаются как отдых от обязательной программы, что позволяет снизить общий уровень стресса, а занятия, направленные на раскрытие творческих потенциалов, способствуют снятию эмоционального напряжения и повышению самооценки. Интересные и увлекательные внеклассные мероприятия помогают сформировать положительное отношение к русскому языку и литературе, способствуют развитию умения слушать, высказывать свое мнение, находить компромиссы. А знакомство с произведениями искусства, участие в обсуждениях, творческих проектах обогащает внутренний мир учащихся, развивает эмоциональную отзывчивость.

На внеклассных мероприятиях очень хорошо проводить **литературные игры с элементами движения:** "Путешествие по страницам книг" (с заданиями на разных "станциях"), "Собери цитату" (с поиском разбросанных частей высказываний), "Театр пантомимы"

(изображение героев или сцен из произведений). **Развивать эмоциональный интеллект** можно с помощью о**бсуждения характеров и поступков героев:** анализ мотивов поведения, выявление эмоциональных состояний, сопереживание. **Ролевые игры и театрализация помогают учащимся раскрываться:** проигрывание различных жизненных ситуаций, выражение эмоций через мимику, жесты, интонацию.

Организация и проведение внеурочной работы по здоровьесбережению в общеобразовательной школе – это сложный и многогранный процесс, требующий системного подхода, творческого мышления и активного участия всех участников образовательного процесса: педагогов, обучающихся, родителей и администрации школы. Инвестиции в здоровье подрастающего поколения – это инвестиции в будущее, в формирование здоровой, активной и ответственной нации. Комплексный подход к здоровьесбережению, включающий в себя как урочную, так и внеурочную деятельность, позволит достичь максимальных результатов в формировании культуры здоровья у детей и подростков.

Секачева И.Ю.

ДВИЖЕНИЕ – ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ: КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ШКОЛЬНИКОВ

В современном мире, где экраны гаджетов зачастую вытесняют активные игры, а школьные парты становятся основным местом пребывания ребенка, вопрос физического развития детей приобретает особую остроту. Именно в школьные годы закладываются основы здоровья, формируются привычки, которые останутся с человеком на всю жизнь. И здесь движение выступает не просто как приятное времяпрепровождение, а как неоспоримая основа для полноценного физического и психического благополучия.

Почему движение так важно для школьника?

Детский организм находится в постоянном росте и развитии. Физическая активность стимулирует:

- Формирование опорно-двигательного аппарата: Укрепляются кости, мышцы, суставы, что является профилактикой сколиоза, плоскостопия и других нарушений осанки.

- Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем: Регулярные нагрузки тренируют сердце, улучшают кровообращение и насыщение тканей кислородом.
- Укрепление иммунитета: Активные дети реже болеют, их организм более устойчив к инфекциям.
- Нормализацию обмена веществ: Движение помогает поддерживать здоровый вес, предотвращая ожирение и связанные с ним проблемы.
- Развитие нервной системы: Физическая активность улучшает координацию движений, ловкость, быстроту реакции, а также способствует развитию памяти и внимания.
- Психологическое благополучие: Спорт и игры снимают стресс, улучшают настроение, повышают самооценку и учат работать в команде.

Комплексный подход: что это значит для школы?

Чтобы движение стало по-настоящему эффективным инструментом для здоровья школьников, необходим комплексный подход, охватывающий все аспекты школьной жизни. Это не только уроки физкультуры, но и создание общей культуры движения в образовательном учреждении.

1. Урок физкультуры – сердце физического развития:

- Разнообразие и доступность: Программа должна быть насыщена разнообразными видами двигательной активности: от традиционных игр и легкой атлетики до современных направлений, таких как фитнес, танцы, йога. Важно учитывать возрастные особенности и уровень подготовки детей.
- Индивидуальный подход: Учитель физкультуры должен уметь работать с детьми разного уровня физической подготовленности, предлагая задания, соответствующие их возможностям, и мотивируя каждого к достижению личных результатов.
- Игровая форма: Особенно для младших школьников, занятия должны быть максимально игровыми и увлекательными, чтобы пробудить интерес к движению.
- Профилактика травматизма: Особое внимание должно уделяться правильной технике выполнения упражнений и мерам безопасности.

2. Движение вне уроков физкультуры:

- Динамические перемены: Вместо пассивного сидения на стульях, перемены могут быть наполнены короткими подвижными

играми, разминкой, танцевальными паузами. Это поможет детям снять напряжение и восстановить силы.

- Спортивные секции и кружки: Школа должна предлагать широкий выбор спортивных секций по интересам – от командных игр до индивидуальных видов спорта. Это отличная возможность для детей раскрыть свои таланты и найти единомышленников.
- Школьные спортивные мероприятия: Организация соревнований, спартакиад, дней здоровья, туристических походов способствует формированию командного духа и здоровой конкуренции.
- Активные формы обучения: Интеграция движения в учебный процесс – например, проведение уроков на свежем воздухе, использование интерактивных игр, требующих физической активности.

3. Создание благоприятной среды:

- Спортивная инфраструктура: Наличие хорошо оборудованных спортивных залов, площадок на свежем воздухе, спортивного инвентаря – это основа для реализации всех программ.
- Мотивация и пример: Учителя и администрация школы должны сами демонстрировать активный образ жизни, подавая положительный пример ученикам.
- Сотрудничество с родителями: Важно вовлекать родителей в процесс физического развития детей, информировать их о пользе движения, предлагать совместные мероприятия.

4. Роль учителя – не только физкультурника:

Каждый учитель, независимо от преподаваемого предмета, может внести свой вклад в формирование культуры движения. Это может быть:

- Короткие разминки на уроках: Несколько простых упражнений для снятия напряжения и улучшения кровообращения.
- Использование наглядных материалов: Демонстрация правильной осанки, движений, связанных с изучаемым материалом.

Движение – это не просто урок, это образ жизни, который школа призвана прививать своим ученикам. Комплексный подход, охватывающий все сферы школьной жизни, от уроков физкультуры до атмосферы в коридорах и классах, способен превратить каждого школьника в активного, здорового и счастливого человека, готового к покорению новых вершин. Инвестиции в физическое развитие сегодня – это залог здоровья и успешного будущего наших детей завтра.

Синицына Т.М.

ВЕЙП – НОВЫЙ ДЕВАЙС В МИРЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Что такое вейп? Вейп или вейпинг – это новомодное увлечение, которое заключается во втягивании в себя ароматного пара. Если буквально, это сокращение от слова vapour, «пар». Сейчас под вейпингом понимается целая субкультура, связанная с электронными парогенераторами.

Начало движения. Первый патент был предложен в 1963 году, но как таковая, электронная сигарета была изобретена 8 февраля 2004 года в Гонконге. Максимальное развитие вэйпинг получает с 2012 года, и сегодня это не просто альтернатива табакокурения, а известная самобытная культура.

Чем отличается от курения? Проще ответить, чем они похожи: тем, что и вейперы, и курильщики выпускают клубы, только у первых – это пар, а у вторых – дым. Принцип работы абсолютно разный: в вапорайзерах жидкость, состоящая из глицерина, пропиленгликоля, ароматизаторов и никотина нагревается до испарения в атомайзере. Эта информация для тех, кто как говорит молодежь – не в теме.

Каждый день, подходя к своему колледжу, я вижу такую картину: Стоят кучками студенты и вдыхают пар этого самого вейпа. Сначала я делала просто замечание, на что получала ответ: «Мы не на территории колледжа». Проводя родительские собрания, говорила о вреде этого девайса. Видела искреннюю заинтересованность родителей в том, чтобы ситуация нормализовалась. Сейчас она далека от идеальной. Подростки теперь не просто приносят в колледж электронные сигареты и курят почти открыто. Они не считают это занятие чем- то порочным или вредным для здоровья. И здесь важно вставить ещё одно пояснение юриста: вейпы, как и обычные сигареты, входят в число запрещённых для принесения в учебное заведение предметов. Подчеркнем - запрещенных. И воспитательные беседы педагогов в таких случаях можно воспринимать как родительское сострадание. Ведь педагог вправе сразу сообщить о запрещенном «развлечении» ребенка сотрудникам отдела участковых. В чем же их опасность. Остается один вопрос: Вредно или не очень для человека? Ученые из Новой Зеландии провели исследования на наличие раковых клеток у людей, которые курят вейп. В результате стало ясно, что

курившие пар, не находятся в группе риска. Можно с уверенностью сказать, что это устройство не вызывает рак. Однако, вред парение все-таки оказывает. Наиболее сильные компоненты в составе – никотин и ароматизаторы. Вредно ли первое вещество, доказывать не имеет смысла, т.к. информации об этом предостаточно, да и можно выбрать устройство без него, а вот ароматизаторы – дело другое. В большинстве из них содержатся сложные эфиры и эфирные масла, которые нельзя употреблять. Любое эфирное масло запрещено употреблять человеком. Небольшие капельки масла без труда проскакивают через верхние дыхательные пути, но застревают в мелких бронхиолах, закупоривая их. При этом поступление кислорода в легкие курильщика уменьшается, возникает кислородная недостаточность (гипоксия). Родителей, которые сами не прочь побаловаться, стоит предупредить о необходимости контролировать ситуации, где это устройство может попасться под руку ребенку. Ведь одно дело, когда человек решивший бросить курить, переходит на электронные сигареты, а другое, когда новомодное устройство становится пристрастием не курившего до этого подростка. Если раньше научить курить ребенка могли где-то в подворотнях более взрослые хулиганы, то сегодня особо никто не прячется.

Занимаясь этой проблемой со студентами, провели анонимный опрос среди студентов 1-х курсов колледжа (было опрошено около 100 респондентов) и преподавателей. Результаты следующие: об электронных сигаретах знают практически все, а вот «парите ли Вы вейп?» 21% респондентов ответили «да», 79% – «нет». Практически пополам разделились мнения, по поводу «является ли вейп вредным для здоровья?». Так же поровну разделилось мнение по вопросу «можно ли использовать вейп как препарат для борьбы с курением?». С перевесом в 20%, опрашиваемые ответили, что не одобряют вейперов, парящих в общественных местах. Больше половины считают, что люди используют вейп только потому, что это модно. Данное исследование подтверждает, что парение глубоко не укоренилось среди первокурсников колледжа, хотя многие считают, что это увлечение менее опасно, чем курение сигарет. Но это только первый курс. Говоря о преподавателях, можно заметить, что некоторые из них не знают о вейпах ничего. И естественно они не знают о студентах, которые занимаются вейпингом. Следовательно, не считают проблему назревшей, чтобы проводить собрание с родителями и со студентами. Это, конечно же, настораживает!

Совет Федерации (СФ) 28 января одобрил закон о штрафах до 2 млн рублей за продажу детям вейпов и табака. В случае несоблюдения ограничений продаж табачных изделий работниками сферы розничной торговли предусмотрен штраф от 10 тыс. до 20 тыс. рублей для граждан, от 30 тыс. до 50 тыс. рублей для должностных лиц и от 90 тыс. до 120 тыс. рублей для юридических. Но кого это останавливает? Наши дети все так же стоят кучками и парят. А пока общество обсуждает вред вейпов и электронных сигарет, в школах набирает популярность новое, на первый взгляд, безобидное увлечение – аромаингаляторы. Вместо того, чтобы занимать оборонительную позицию, родителям и преподавателям стоит начать диалог с детьми на равных, предоставляя им достоверную информацию об этих увлечениях. Важно не запрещать, а ознакомить с фактами. Предоставить полную информацию, чтобы дети самостоятельно могли сделать выводы.

Список используемых источников

1. Горбаш, А. Что такое вейп: гид по миру жижки и дрипки [Электронный ресурс] / 2016: http://the-flow.ru/en/features/vape-faq (Дата обращения 02.11.2017)
2. Википедия. [Электронный ресурс] / Электронная сигарета: https://ru.wikipedia.org/wiki/Электронная_сигарета. (Дата обращения 02.11.2017)
3. Катаржнов, А. Все законопроекты о вейпинге в России-ViVAlaCloud[Электронный ресурс] / https://vivalacloud.ru/2017/05/zakon-ob-elektronnyh-sigaretah-vaping-laws-russia/ . (Дата обращения 04.11.2017)
4. Изотова Ю. Вейпинг: вред и польза для организма человека [Электронный ресурс] / 2016: http://fb.ru/article/265380/veyping-vred-i-polza-dlya-organizma-cheloveka, . (Дата обращения 04.11.2017)
5. Вред вейпа и сигарет. Мифы и факты с доказательствами [Электронный ресурс] / 2016: https://vape-reviews.com/ru/вред-вейпа (Дата обращения 04.11.2017)

Тельнова Н. Н.

«КНИГА ЗДОРОВЬЯ ГРУППЫ» КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Ширма содержит информационный и консультативный материал, в котором отражены основные аспекты здорового образа жизни; с другой стороны, это отчет о проделанной работе – она иллюстрирована фотографиями наших воспитанников, где они вместе с родителями демонстрируют свою приверженность к здоровому образу жизни.

Стр.1 «Мы здоровьем дорожим- соблюдаем свой режим».

Здесь мы говорим о режиме. Даем пример рационального распределения времени, советы по организации сна (список музыкальных, литературных произведений для прослушивания перед сном и т.д.)

Детские психологи утверждают, что режим дня необходим для нормального развития ребёнка и формирования у него устойчивой психики. Некоторые преимущества соблюдения режима:

- **Создание ощущения благополучия**. При выполнении режима вырабатываются условные рефлексы, благодаря которым организм заранее подготавливается к той или иной деятельности.
- **Чувство защищённости**. Нервная система маленьких детей очень чувствительна к различным воздействиям окружающей среды, а соблюдение режима позволяет малышу чувствовать себя защищённым и создаёт состояние стабильности.
- **Повышение дисциплинированности и ответственности.** Привычка к определённой последовательности действий в течение дня, например, мытьё рук перед едой или послеобеденный сон, повышает эти качества ребёнка.
- **Нормализация настроения**. Распорядок действий позволяет укрепить центральную нервную систему малыша и нормализует настроение, исключая возможные перепады.

Для дома достаточно немного модернизировать распорядок, предусмотренный в детском садике.

- С 7 утра. В течение ближайшего получаса следует постепенно проснуться (запрещается резкое пробуждение) и выполнить

простую утреннюю гимнастику. Кроме этого, нужно умыться и почистить зубы.

- С 8.00 до 8.30. Эти 30 минут отводятся для полноценного первого завтрака.
- До 10 часов дня. В этот период необходимо проводить обучающие занятия с ребёнком. Считается, что именно в это время он способен запомнить бóльшую часть полученной информации.
- С 10.00 до 10.20. После умственной работы рекомендуется накормить ребёнка вторым завтраком.
- До полудня. Это время отведено для прогулок на улице. Ребёнку разрешается играть на свежем воздухе под наблюдением родителей, бегать и заниматься своими делами.
- С 12.30 до 13.00. После физических нагрузок следует пополнить запасы энергии. Для этого устраивается обед.
- До 3 часов дня. По завершении приёма пищи предусмотрен дневной отдых.
- В 15.30. Для того чтобы ребёнок целый день оставался энергичным и жизнерадостным, ему необходимо регулярно и правильно питаться. После дневного сна следует накормить его лёгким полдником.
- До 6 вечера. В этот период разрешается проводить те мероприятия, которые больше всего нравятся малышу. Сюда можно отнести дополнительную прогулку, разучивание стихов или песен, игровую активность.
- С 18.30 до 19.00. Это время отводится для ужина.
- В семь часов вечера. После окончания приёма пищи нужно дать дошкольнику 2 часа на самостоятельную деятельность или игры.
- В 21.00. Подготовка ко сну и полноценный отдых.

Не только малыши, но и дети постарше не всегда могут уснуть вовремя. Причин множество – нагрузки в саду, перевозбуждение после общения с друзьями или занятий спортом.

Почему дети не могут долго заснуть?

• Чаще всего потому, что перед сном они делают то, что делать нельзя:

1. Смотреть телевизор, играть в мамином телефоне.

2. Заглядывать в холодильник, чтобы съесть бутерброд, полпачки печенья или еще что-нибудь вкусное.

3. Нельзя играть в активные игры.

4. Широко открывать дверь спальни, чтобы в нее из коридора попадал яркий свет

5. Спорить с родителями из-за того, что тебя заставляют идти спать

Предлагаем вам несколько советов о том, как помочь ребенку уснуть:

- Ложиться спать в одно и то же время - так вырабатывается полезная привычка и ритм.
- Очень полезно погулять немного перед сном, а потом принять расслабляющий душ. Не есть на ночь: загружая желудок, мы лишаем его отдыха, и все другие органы «из солидарности» дольше будут работать.
- Не пойдёт на пользу и активная игра перед самым сном - мозгу потребуется слишком много времени, чтобы успокоиться.
- Именно поэтому нежелательно смотреть на ночь беспокойную анимацию, любой современный контент - мозг может отомстить во сне жуткими кошмарами.
- Спать нужно в полной темноте.
- Спать в проветренном помещении.
- Спать на ровной постели.

Какие сказки читать на ночь ребенку?

Не каждое, даже самое талантливое детское произведение подойдет для чтения перед сном. Что такое сказка на ночь? В первую очередь, это нежное, убаюкивающее пожелание спокойной ночи. Значит, она должна быть умиротворяющей и не слишком насыщенной событиями, будоражащими воображение. Если вы будете читать что-то динамичное, очень велик риск отвлечь ребенка от сна. Спокойными и нежными должны быть и картинки в сказке на ночь. Следующее желательное качество вечерней сказки – ее доброта. В комфортной, душевной обстановке, которую создает такая сказка, проще расслабиться и заснуть. Уменьшается вероятность увидеть страшный сон. После доброй сказки и сны будут волшебными. Обратите внимание на длину сказки, которую вы планируете прочитать. В среднем дети трех-пяти лет могут с интересом слушать и рассматривать картинки в книге около 15-20 минут. Хотя, конечно, все дети разные, и ориентироваться стоит именно на потребности своего ребенка.

И еще несколько советов, касающихся чтения книг на ночь: Читайте с удовольствием, а не потому, что «надо».

- Не заставляйте малыша слушать чтение, если он не хочет.
- Читать для ребенка стоит обоим родителям – как маме, так и папе. Это предотвращает «перекосы» в отношениях ребенка с близкими.
- Читайте тихо, медленно, спокойно, но выразительно. Не забывайте, что ваш голос создает настроение, мысли и образы в голове малыша.

10 лучших детских книг для засыпания

Заставить ребенка быстро и сладко заснуть – иногда задача не из легких. И тут на помощь мамам и папам приходят ритуалы в целом и чтение книг на ночь в частности. Но что выбрать из многообразия книг, которые не возбудят детскую фантазию, а, наоборот, помогут ему успокоиться и заснуть. Выбираем из лучших!

Почему ты не спишь? М. Уоделл

В 2013 году газета «TheTimes» (Лондон) назвала эту книгу «самой совершенной детской иллюстрированной книгой, которая была написана когда-либо». Эта книга, уже ставшая классикой «засыпательных» книг, сама подобна самой сладкой колыбельной. Добрую и трогательную историю взаимоотношений взрослого и малыша великолепно иллюстрируют акварельные рисунки художницы Барбары Ферт, за которые она получила медаль КейтГринуэй - самую престижную в Великобритании награду для иллюстраторов.

Колыбельная книга А. Усачев

Стихи из «Колыбельной книги» не только «засыпательные», но и просто хорошие. Глубоко лиричные, настраивающие на единый – славный лад, взрослых и детей, они нравятся и тем, и другим, трогая сердца искренностью и добротой и немного печалью.

Кролик (слоненок), который хочет уснуть, Карл-Йохан ФорссенЭрлин

Это серия из двух книжек, которые созданы исключительно для того, чтобы помочь маленьким детям уснуть. Автор книги - шведский психолог, и в этой книге он использует специальные психологические приемы, направленные на расслабление ума. В обеих история главный герой отправляется через волшебный сонный лес в свою кроватку. На пути ему встречаются разные герои, которые помогают ему уснуть. Смотрите, не засните сами, пока читаете.

Стройка, баюшки-баю РинкерДаски

Совершенно гениальная книга. Не зря же она в Штатах уже почти три года - безоговорочный лидер продаж. Почему эта книга хороша? А тут и машинки, И игра, и засыпалки, и очень приятные иллюстрации. Такой коктейль не может не влюбить в себя самых маленьких слушателей.

Чудный поезд мчится в сон РинкерДаски

Чудесные стихи о паровозе сновидений. Полярные медведи, обезьяны и черепахи, слоны и жирафы помогают загрузить его вагоны необычными грузами, а потом отправляются на нем в сладкий сон.

Сонные сказки Гурина, Шкурина, Славицкий

В этой книге собраны особые психологические сказки современных авторов, которые помогут родителям уложить ребенка спать без слез и капризов. Тихие, медитативные истории успокоят самого разбуянившегося ребенка. А сказки, в которых главные герои, подобно малышу, отказываются спать, научат, что всему есть свое время, и что сон может быть очень приятным и интересным.

Сказки тысячи и одной ночи. Золотые сказки

Трудно сказать, что больше привлекает в "Сказках тысячи и одной ночи" - яркие картины жизни арабского Востока, рассказы о доблестных героях Багдада и Каира или увлекательные описания пустынных земель и роскошных дворцов. Эта книга откроет перед ребенком новый мир, чудесный и неповторимый. Познакомит его с Синдбадом-мореходом, Аладдином и другими персонажами увлекательных и поучительных "Сказок тысячи и одной ночи", которых в книге. В этой книге более 50.

Пока ты спишь… Джон Батлер

Книжка рассказывает о том, чем занимаются разные животные, пока малыш спит. Для возраста 1-2 лет идеальна. Маме понравятся иллюстрации к книге, а ребенку цифры на каждой страничке. Хорошее соотношение цены и качества.

Ходит сон по сеничкам... Колыбельные

Во-первых, это сборник редких, по-настоящему старых колыбельных песен. Во-вторых, приятная мелованная бумага. И, в-третьих, достаточно интересные, разноплановые иллюстрации, выполненные Васнецовой Елизаветой Юрьевной, дочерью народного художника РСФСР Юрия Алексеевича Васнецова. Для нее очень характерно желание щедро украсить книгу, сделать ее нарядной и привлекательной, доброй и задушевной. Особенно органично сочетается

манера рисования Елизаветы Юрьевны Васнецовой с заветным словом русской колыбельной песни, материнским словом любви и ласки, обращенным к маленькому человеку, только пришедшему в мир.

Игрушки для сна – это игрушки, которые помогают детям всех возрастов и особенностей развития с радостью идти в кровать и быстро засыпать. Мягкая игрушка помогает ребёнку не только лучше уснуть — при случайном пробуждении он обнаружит любимую вещь рядом с собой и сможет спокойно продолжить спать. Некоторые дети спят с любимой игрушкой до 3-4 лет, но многие продолжают спать и в 5-7 лет, а то и в школе. И это абсолютно нормально! Напоминанием о том, что пора спать, работают игрушки-тренеры сна. Тренеры сна создают внешнюю опору для любого правила.

Тренер сна — это игрушка, в основе которой есть часы и принцип светофора. Родители программируют игрушку на желаемое количество часов ночного или дневного сна. Когда приходит время, игрушка меняет цвет в зависимости от того наступило время сна или бодрствования.

Список музыкальных произведений рекомендуемых детям старшей группы для прослушивания перед сном:

1. Чайковский П. И. «Времена года» («Сентябрь»).
2. «Колыбельная» из мультфильма «Умка».
3. «Ромашковая Русь»(муз. Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).
4. «Колыбельная Светланы» (муз. Т Хренникова, сл. А. Гладкова).
5. «За печкою поет сверчок» (муз. Р. Паулса, сл. Э. Аспазии).
6. И. -С. Бах «Ария из сюиты Ns 3»
7. Ф. Шуберт «Аве Мария».
8. Ф. Шуберт «8-я симфония, 2-я часть».
9. В. Беллини «Каватина Нормы».
10. Чайковский П. И. «Подснежник»
11. С. Прокофьев «Вечер».
12. Н. Римский-Корсаков «Колыбельная».
13. И. -С. Бах «Сюита для виолончели Ns 1 Соль мажор».
14. Мелодия из мультфильма У. Диснея «Красавица и чудовище».
15. Чайковский П. И. «Сентиментальный вальс».
16. Л. В. Бетховен «Лунная соната № 14».
17. В. А. Моцарт «Концерт для фортепиано с оркестром Ns 20 Ре Минор, 2ч.»

18. Р. Вагнер «Хор пилигримов».
19. «Звуки природы».
20. Э. Григ «Утро».
21. Э. Григ «Пер Понт».
22. С. Грибоедов «Вальс».
23. К. М. Вебер «Вольный стрелок».
24. Дж. Ласт «Одинокий пастух».
25. И. Штраус «Медленный вальс».
26. «Пушистые облака»(колыбельная).
27. К. Дебюсси «Героическая колыбельная».

Стр.2«Будешь правильно питаться - со здоровьем будешь знаться!» Правила правильного питания.

Дошкольник должен питаться 4-5 раз в день.

— Питание должно быть разнообразным.

— В списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

— Источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.

— Не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов

— Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень.

— Свежие овощи и фрукты − главный источник витаминов для ребенка. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары

— Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

— Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.

— Лучшие конфеты - сухофрукты или орехи в шоколаде. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма. Эффективно действует старый способ: «десерт подается только в опустошенные тарелки».

— Не давайте детям на перекус чипсы, сухарики.

— Откажитесь от фаст-фуда!

— При еде необходимо соблюдать умеренность, не переедать.

— Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу.

— Во время еды нельзя разговаривать и заниматься посторонними делами. Уберите подальше игрушки, выключите телевизор, воздержитесь от разговоров.

— Принимать пищу желательно в одно и то же время. Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня.

— Забирая ребенка, домой, не забудьте прочитать меню и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил в детском саду.

— Многие не понимают или просто не знают, что детей нельзя заставлять есть! Никаких угроз, наказаний! Пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический!

— В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. Безо всякого ущерба для здоровья.

Пять лайфхаков, как сделать полезную пищу привлекательной для ребенка.

Если вам приходится завлекать ребенка за стол песнями, играми и мультфильмами, прибегать к шантажу и подкупу, готовить по несколько блюд на выбор - мы вам искренне сочувствуем и спешим успокоить: таких детей в стране примерно половина. В такой непростой ситуации педиатры советуют менять образ жизни ребенка на более активный, а кулинары - внести в прием пищи элемент творчества и красоты. Мы подготовили 5 способов сделать детские блюда привлекательными для юных гурманов, сохранив при этом ее пользу.

Маскируем овощи. Ребенок, с удовольствием поглощающий морковь, кабачок и цветную капусту - редкое зрелище. Совсем другое

дело, если овощи «спрятаны» в одном из его любимых блюд. Кабачки, например, отлично вписываются в рецепты блинчиков и оладей, морковь и лук незаметны в сливочном крем-супе с сухариками, измельченные баклажаны и сладкий перец можно добавить в мясные тефтельки, толченое брокколи - в картофельное пюре, а из цветной капусты можно сделать настоящую основу для пиццы: просто измельчите ее, добавьте яйцо и муку.

Волшебные смузи. Если ребенок - не большой поклонник натуральных йогуртов и кефиров, никакое печенье вприкуску не заставит его изменить мнение. Зато красочное смузи из фруктов, ягод и жидких кисломолочных продуктов станет его любимой версией полдника. Огромный плюс смузи в том, что в него можно добавить массу разнообразных полезных продуктов: шпинат, тыкву, семена льна и молотую овсянку - всё это останется незамеченным на фоне выразительного вкуса банана или персика. Еще в такой коктейль хорошо вписывается 100% натуральный пломбир «Золотой Стандарт» - он придает нежный сливочный вкус и приятную прохладу. Кроме того, такое пломбир абсолютно безопасно: в нем нет искусственных красителей, консервантов, в и растительных жиров.

Картины на тарелке. Конечно, мы понимаем, что времени у вас немного, и собирать по три раза в день зверюшек из продуктов скорее всего вы не захотите, но хотя бы иногда стоит проявить своё художественное «я». Не обязательно изобретать сложные композиции: сделайте из творога облака, панд, белых мишек или овечек (используйте голубику вместо глаз, а кусочки яблока могут стать ножками). Ребенок гарантировано захочет попробовать такую «картину» на вкус, и даже если после пары ложек он поймет, что перед ним - нелюбимый творог, две ложки - это уже неплохо, верно?

В родительском чате прошел фестиваль рецептов «И вкусно и полезно» Наши мамы поделились рецептами вкусных и полезных блюд: витаминный смузи, творожный десерт, фруктовый салат и т.д. Так же на этой страничке есть правила правильного питания и лайфхаки, как сделать полезную пищу привлекательной для ребенка.

Фестиваль маминых рецептов.

Творожный десерт.

Фрукты (банан, кусочки ананаса, персик, абрикос) или ягоды измельчить в блендере, добавить мягкий творог 1-1,5 жирности , можно добавить кефир, чтобы получился коктейль, все еще раз взбить.

Фруктовый салат.

взять несколько видов фруктов, нарезать небольшими кусочками, перемешать, выложить на порцию мягкого творога.

«Цитрусовый ежик»

1 крупный апельсин;

виноград кишмиш (150 граммов);

любой сыр твердого сорта — 50 граммов;

1 зеленое яблоко среднего размера.

Апельсин нужно вымыть неочищенным, просушить его кожицу бумажной салфеткой. С одной стороны плода острым ножом нужно сделать небольшой срез, чтобы апельсин мог стоять и не перекатываться. Устанавливаем апельсин на блюдце (можно на небольшое). С яблока удаляют кожуру и нарезают на кубики, такого же размера кубики нужно сделать и из твердого сыра. Виноград моют и отделяют от веточки. Порядок сборки будет следующим: сначала на шпажку надевают кусок яблока, потом виноградинку и кусочек сыра. Шпажку вставляют вертикально в стоящий на блюдце апельсин. Так собирают все канапе.

«Арбузный рай»

Для приготовления понадобится:

дольки арбуза без косточек (250 граммов);

2 вида винограда кишмиша — красный и зеленый (или зеленый и лиловый) по 100 граммов соответственно;

1 банан;

1 киви;

1 мандарин среднего размера.

Арбузную мякоть нужно освободить от косточек посредством тонкого длинного ножа, стараясь не делать в ней больших дыр. Арбуз нарезают аккуратными кубиками одинакового размера. Банан и киви чистят, нарезают колечками, а потом каждое из этих колечек режут еще раз пополам, чтобы получились дольки. Виноград моют, отделяют ягоды от веточки. Мандарин руками делят на дольки и вынимают семечки. После этого можно собирать канапе.

Стр.3. Посвящена личной гигиене, гигиене тела, волос, полости ста, одежды, спального места.

Стр.4, стр.5. Следующие 2 странички посвящены общению с природой. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

Для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье предлагаем простые советы:

1. В первую очередь выработайте у малыша любовь к свежему воздуху. Длительное пребывание на свежем воздухе - важный элемент закаливания. Даже зимой постарайтесь, чтобы ваши дети были на прогулке не менее 3-4 ч. Во время прогулок полезно проводить подвижные игры. Летом чаще бывайте на природе, речке. Зимой - ходите на лыжах, катайтесь на коньках, играйте в снежки вместе со своим ребенком и получайте положительные эмоции;

2. Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится значительно легче. Приступают к закаливанию солнцем с первых теплых дней и регулярно продолжают его на протяжении всего лета и ранней осени. В летнее время – загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице;

3. Важное значение имеет одежда. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию организма, что в свою очередь предрасполагает к простудным заболеваниям;

4. Оздоровительный бег на свежем воздухе. В весеннее и осеннее время - брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми;

При общении с природойнеобходимо знать и соблюдать правила безопасности:

1. Не допускайте, чтобы дети долгое время находились на открытом солнце. Конечно, солнечные лучи полезны: под их воздействием в организме вырабатывается витамин D. Но не забывайте главное правило - загорать надо постепенно.

2. Играть у реки, загорать и купаться только под наблюдением взрослых.

3. Прогулка по лесным тропинкам может стать серьезной опасностью. Позаботьтесь о том, чтобы при выезде в лес и на дачу ребенок не отравился ядовитыми растениями и грибами. Постарайтесь заранее побеседовать с ребенком об этом, а потом покажите ему все опасные для него растения. И стремитесь к тому, чтобы ребенок играл у вас на глазах, все время находился на виду.

4. Помнить, что самые мирные домашние животные могут укусить или поцарапать, не спешите брать его на руки - это довольно опасно.

Родители предоставили нам фотографии для минигалереи «И летом и зимой общаемся с природой. Здоровье дарит нам любое время года!»

Здесь мы говорим о пользе прогулок в любое время года: зимний холодный воздух в сочетании с физической активностью закаливает организм, весеннее солнышко дарит ультрафиолет, летом особенно полезен отдых у воды (частая смена температур внешней среды вырабатывает у организма защитные реакции), осенние прогулки повышают устойчивость к простудным заболеваниям. Особенно полезен активный отдых на природе. Здесь вы видите наших ребят на лыжах, коньках, велосипедах, роликовых коньках, а так же рыбаков и скейтбордистов. Мы предлагаем варианты активного досуга на природе, игры на свежем воздухе для всей семьи.

Поход в лес или парк.

Даже непродолжительный поход в ближайший лес или парк может стать настоящим приключением. Сделайте небольшой костер, если на это нет запрета, и приготовьте нехитрые блюда: пожарьте сосиски, запеките картошку в фольге.

Игры и квесты на природе.

Классические подвижные игры: прятки, эстафеты, догонялки помогут детям выплеснуть энергию и развить координацию. Можно поиграть с детьми в футбол. Придумайте квест с картой и заданиями, чтобы сделать прогулку более увлекательной. Например, попросите детей найти определенные виды листьев, камней или отыскать следы животных.

Наблюдение за животными и птицами.

Возьмите с собой на прогулку на природу бинокль и фотоаппарат, чтобы наблюдать за животными и птицами, делать фотографии. Вместе постигайте азы орнитологии: начните с изучения самых распространенных видов птиц, таких как воробьи, сороки и голуби. Расскажите детям об их особенностях, повадках и местах обитания. Предложите детям вести дневник наблюдений, в котором они будут записывать свои наблюдения и делать зарисовки.

Фотоохота и видеоблог.

Превратите прогулку в фотоохоту. Фотографируйте растения, облака, насекомых и другие интересные объекты.

Сбор природных материалов.

Собирайте листья, шишки, камни и другие природные материалы, чтобы потом использовать их для создания поделок дома.

Рисование и творчество на природе.

Возьмите с собой акварель, карандаши, пастель и другие материалы для рисования. Можно попытаться организовать своеобразный пленэр, предложите детям нарисовать окружающие пейзажи и составьте им компанию. Либо предложите ребенку раскрашивать найденные камни (особенно интересно это делать на берегу моря) или ветки.

Рыбалка.

Прежде и рыбалка считалась занятием для мужчин, но в последние годы все больше семей открывают для себя все прелести этого процесса. Что может быть лучше проведенного на свежем воздухе времени с удочкой наперевес? При этом вы сможете принести домой и весьма вкусные трофеи или же приготовить настоящую уху прямо на месте

Велотуризм.

Один из наиболее доступных способов активно отдохнуть. Все что вам для этого потребуется — желание и велосипед. После этого остается лишь наметить маршрут и можно отправляться в путешествие. Также вы можете установить для себя время прибытия в конечный пункт вашего маршрута. Сегодня велотуризм пользуется большим успехом у жителей стран Европы

Коньки.

Один из наиболее доступных для наших соотечественников вид развлечений. В любом городе существуют катки, которые можно посещать всей семьей.

Туризм.

Много говорить об этом виде активного отдыха не имеет смысла. Каждый человек знает, что собой представляет туризм, а многие в студенческие годы еще и занимались. Вернуться к этому увлекательному времяпрепровождению никогда не поздно.

Скалодром.

Скалодромом называется специальное помещение, стены которого имитируют скалы. Вам необходимо забраться на самый верх, а для этого предстоит проявить все свое мастерство. Мы можем вас уверить, что скучать в скалодроме вам определенно не придется.

Стр.6.Закаливание

До сих пор еще не придумано средство для повышения иммунитета, чем закаливание. На фотографиях семьи воспитанников показали нам, как они используют водные процедуры, воздушные ванны,

растирание, массаж, босохождение для закаливания организма. Так же мы говорим о мы говорим о необходимости соблюдения температурного режима в помещении, правильно подобранной одежде и о сезонной профилактике ОРЗ.

Стр. 7 Физкультура для дома.

Нельзя говорить о здоровом образе жизни, исключая физическую культуру и спорт. Культура физического воспитания начитается с привычки выполнять утреннюю зарядку. В кармашках информация, как сделать зарядку нескучной, какой базовый набор упражнений использовать, что нужно для домашнего тренинга. Разумно организовать двигательную активность детей, закреплять физические навыки помогает спортивный уголок дома. Свои спортивные уголки показали нам Соня, Леша, Мирослава. Еще эта страничка содержит консультации, как оформить спортивный уголок дома, сделать нестандартное оборудование своими руками.

Оформление спортивного уголка дома.

Какой спортивный инвентарь можно приобрести?

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия:

1. Мячи разных размеров *(от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1 кг для детей постарше).*

2. Обручи диаметром 15 – 20 см, 50 – 60 см.

3. Палки диаметром 2,5 см разной длины (*короткие 25 – 30 см, длинные 70 – 80 см).*

4. Скакалки.

5. Мешочки маленькие 6х9 см массой 150 гр. (можно самим сшить и набить их) метают в горизонтальные и вертикальные цели. Мешочки 12х16 см массой 400 гр. используют для развития правильной осанки, нося их на голове.

6. Цветной шнур – косичка длиной 60 – 70 см. Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы его обшиваются. На одном из них пришивается пуговица, а на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков и пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

7. Детский дартс с мячиками на липучках.

8. Санки.

9. Лыжи, коньки.

10. Велосипед.

11. Хоккейные клюшки.

12. Кольцеброс.

Вертикальная лесенка, прикрепленная к стене, пожалуй, одно из самых увлекательных упражнений, поэтому такое пособие необходимо, так как оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Располагать уголок следует по возможности ближе к окну, чтобы был приток свежего воздуха и света. Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения, дети могут заниматься самостоятельно. Существует множество способов обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др., но наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребенка в домашних условиях можно добиться, сочетая совместные подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно-оздоровительном комплексе, включающем разнообразные спортивные снаряды и тренажеры. При этом ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения вне зависимости от погодных условий, наличия свободного времени у родителей.

Подсказки для взрослых

1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. берите

из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку.

Как обеспечить страховку ребенка во время занятий?

Доверяйте своему ребенку. Если он отказывается выполнять какое-либо ваше задание, не настаивайте и не принуждайте его. Поддерживайте любую разумную инициативу ребенка: «Давай я теперь буду с горки кататься!» - «Давай!» - «А теперь давай буду на турнике на одной ноге висеть!» - «Нет. Этого делать нельзя! (Не надо вдаваться в долгие объяснения, почему этого делать не стоит: нельзя – значит нельзя!) Но можно повисеть на турнике вниз головой, зацепившись двумя ногами, когда я тебя крепко держу». Страхуйте ребенка при первых самостоятельных попытках освоить новый снаряд, особенно при знакомстве с кольцами и лианой. Как только снаряд будет освоен дошкольником достаточно уверенно, займите позицию стороннего наблюдателя, похвалите его ловкость. Поднимая ребенка вверх за руки, никогда не держите его только за кисти (кости и мышцы запястья дошкольника окрепли еще недостаточно), обязательно придерживайте целиком за предплечья. Самый безопасный вид страховки: поддержка за бедра. При выполнении упражнений на перекладине, кольцах, лиане следует фиксировать положение позвоночника. Для этого встаньте сбоку от снаряда и положите ладони одновременно на грудь и спину дошкольника. Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражне-

ний на высоте: «А я и без рук могу стоять на перекладине». Учите его быть внимательным и осторожным, чтобы он сам заботился о собственной безопасности.

Вниманию родителей: вис только на руках опасен вашему ребенку. Поэтому длительные висы на кольцах и лиане заменяйте полувисами, при которых ребенок еще упирается ногами об пол.

Игры и занятия спортом развивают все группы мышц — как крупные, так и мелкие. Правильно формируется осанка, вырабатывается выдержка, реакция и ловкость. Это основные качества, развивающиеся во время активных игр и занятий спортом. Детский спортивный инвентарь позволяет улучшить эти показатели, делает занятия легче и интереснее. А главное, укрепляется здоровье – налаживается работа иммунной системы, стабилизируется кровообращение. Поэтому спортивный инвентарь играет очень важную роль в жизни любого ребенка.

Что нужно для домашнего тренинга

Общеразвивающие упражнения для детей желательно проводить в ранние часы, превращая их в утреннюю зарядку. Именно утром организм хорошо откликается на физическую нагрузку, даруя отличное настроение и бодрость. Несложные элементы, выполняемые совместно с родителем, несомненно понравятся ребенку. Они не только разовьют в нем мышечную силу, но также подарят ловкость, гибкость, координацию движений и даже сообразительность. А чтобы физкультминутка действительно принесла пользу, нужно соблюдать ряд условий.

Одежда

Удобство – вот главный критерий одежды для спорта. И утренняя зарядка не исключение. Проверьте, чтобы на одежде не было крупных швов, которые могут натирать. А также предметов, отвлекающих внимание – пуговиц, завязок и прочее. Особенно если занимается детсадовец. Иначе вся зарядка сведется к перебиранию пуговиц или завязанию шнуровки. Обувь для домашней зарядки не нужна. Достаточно оставить носочки. Но лучше заниматься без них, совмещая физкультуру с закалкой.

Место

Просторность и безопасность – второй критерий удачной зарядки. Дети не любят ограниченного пространства. Им нужен простор. Убедитесь также в безопасности. На полу не должно быть никаких лишних предметов, по максимум исключите углы.

Фантазия

Скучные задания – не лучшая находка для маленького сорванца. Поэтому придется проявить фантазию. Превратите занятия в игру, и вы удивитесь отдаче, которую получите от сына или дочки. Увлекательная игра, веселые задания, ритмичная музыка – третий фактор успешной общеразвивающей тренировки для детей.

Мотивация

Если нет желания, то не помогут даже игры с музыкой. Следите за настроением карапуза, не заставляйте заниматься через силу. У ребенка должна выработаться положительная реакция на зарядку, постепенно перерастающая в необходимую привычку. Это интересно! Побудить к занятиям может игра в персонажей. Каждый день придумывайте для ребенка новую роль, как будто бы он выполняет упражнения за этого персонажа.

Длительность

Зависит от возраста занимающегося и представлена в таблице.

Возраст, лет	**Длительность, минут**
1-2	5-10
3-4	10-15
5-6	15-20
старше 6	до 30

Из чего состоит комплекс общеразвивающих упражнений для раннего утра?

Разминка

«Не навреди» — это правило подходит для любой сферы деятельности, и физическая активность не исключение. Позвольте ребенку немного разогреться. Причем делать это можно в свободной форме:

- ходьба на месте;
- небольшая пробежка по комнате;
- махи руками.

А пока карапуз разминается, кстати, можно это делать вместе с ним, настройте его на зарядку. Сделать это можно увлекательным рассказом о том, что его ждет в ходе тренировки. К примеру, занятие можно представить в виде веселого квеста или спасения волшебной планеты.

Базовый набор общеразвивающих упражнений для детей

В основе любой тренировки должны лежать три составляющие: разминка, основная часть и заминка, представленная обычно в виде растяжки. Основная часть тренинга направлена на развитие всех мышечных групп, улучшение подвижности суставов, получение навыка ориентации в пространстве. Если все делать правильно, то организм ответит сильным иммунитетом, крепкой опорно-двигательной системой, красивой осанкой. В ходе занятий уделить внимание нужно каждой части тела.

Упражнения для рук

Интересное название	**Что делаем**
Грач	Встаем, расставив ноги на ширине плеч, руки смыкаем за спиной. На вдохе делаем наклон вперед, пытаясь «поймать червячка». Руки при этом приподнимаются. На выдохе возвращаемся в начальную позицию.
Спиралька	Исходное положение то же. Руки располагаем на поясе. Делаем разносторонние повороты тела, не отрывая при этом стопы от полы. Можно также тянуть руку в сторону поворота, усиливая этим элемент.
Тюлень	Ложимся на спину и вытягиваем руки над головой. На вдохе переворачиваемся на живот, на выдохе – на спину. При переворотах нужно чередовать правое и левое плечо.
Зайка	Встаем, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещиваем на плечах. Из этого положения начинаем прыгать как зайка. Усложняем элемент, прыгая вокруг предметов.

Переходим к ногам

Руки поработали, теперь настала пора нагрузить ноги:

Интересное название	Что делаем
Садимся на стульчик	Встаем, расставив ноги на ширине плеч, руки перед собой. Медленно приседаем, как будто садимся на стульчик. «Глубина» присяда при этом зависит от возраста занимающегося.
Делаем топотушки	Исходное положение то же. Руки укладываем на пояс. Начинаем ходьбу на месте, переступая с пятки на носок, с тыльной стороны стопы на внутреннюю.
Шагаем как цапля	Исходное положение то же. Начинаем ходить на месте, высоко поднимая ноги. Можно покричать при этом как цапля.
Обходим лабиринт	Расставляем по комнате предметы в разном порядке. Задача: передвигаться между предметами, стараясь не задеть их. В дальнейшему задачу можно усложнять – делать все на одной ноге, спиной, с закрытыми глазами и прочее.

На очереди корпус

Завершаем основной блок работой всего тела

Интересное название	Что делаем
Грач	Встаем, расставив ноги на ширине плеч, руки смыкаем за спиной. На вдохе делаем наклон вперед, пытаясь «поймать червячка». Руки при этом приподнимаются. На выдохе возвращаемся в начальную позицию.
Спиралька	Исходное положение то же. Руки располагаем на поясе. Делаем разносторонние повороты тела, не отрывая при этом стопы от полы. Можно также тянуть руку в сторону поворота, усиливая этим элемент.

Тюлень	Ложимся на спину и вытягиваем руки над головой. На вдохе переворачиваемся на живот, на выдохе – на спину. При переворотах нужно чередовать правое и левое плечо.
Зайка	Встаем, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещиваем на плечах. Из этого положения начинаем прыгать как зайка. Усложняем элемент, прыгая вокруг предметов.

Потягушки

В завершении комплекса можно просто потанцевать или побегать, постепенно возвращаясь к нормальному дыханию с помощью следующих упражнений:

Кошечка	Становимся на четвереньки и опускаем голову вниз. На вдохе поднимаем голову, максимально выгибая тело. Можно при этом мяукнуть. На выдохе возвращаемся в исходную позицию.
Разведчик	Садимся на пол, на колени, прижимая ягодицы к стопам. Наклоняемся вперед, вытягивая руки. Живот и грудь ложатся на колени.
Навстречу солнцу	Встаем, ноги вместе. Руки подняты, ладони соединены над головой. Откидываем корпус назад, прогибаясь в грудном отделе и улыбаясь солнцу.
Белая береза	Исходное положение то же. Тянемся вверх, наклоняясь то в одну, то в другую сторону.

Эта четверка элементов отлично расслабит мышцы и поставит точку на тренировке. Такой каждодневный набор общеразвивающих упражнений не только оздоровит организм, но и поспособствует развитию самодисциплины и самоорганизации.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка, приобщение к здоровому образу жизни, во многом зависит от родителей. И мы стараемся им помочь, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими, ведь это предопределяет их дальнейшую судьбу.

Список используемых источников

1. Алферова, В.П. Как вырастить здорового ребенка. Л., Медицина, 1991. – С. 235-295

2. Богина, Т.Л., Терехова, Н.Т. Режим дня в детском саду / Т. Л. Богина, Н. Т. Терехова. - М., 1987. –с. 20-43

3. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. - 3. изд., испр. и доп. - Москва : АРКТИ, 2003 –с 115-147

4. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Фурмина, Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. - М., 1983. - С. 130-157

5. Рунова, М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.

6. Веремкович, Л., Иванова, О. и др. Закаливание детей в современных условиях. - //Дошкольное воспитание, 1993, № 2, с.7-8.

Ткаченко Т.В.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА, ФОРМИРОВАНИЕ МИРА УВЛЕЧЕНИЙ КАК ПУТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – лучший способ обеспечить себе здоровую жизнь, а значит, счастливую. Поэтому формирование этого стиля жизни у ребенка, особенно школьника, - одна из целей воспитания. Всем хочется не болеть, не пропускать дни рождения, прогулки и путешествия.

Банально – но здоровье не всегда купишь за деньги. Даже если их достаточно. Здоровый образ жизни – основа хорошего самочувствия и успешной учебы каждого ребенка.

Современные дети часто сталкиваются с проблемами недостатка двигательной активности, чрезмерного использования гаджетов, приводящих к ухудшению зрения, снижению иммунитета и нарушению осанки. Эти проблемы усугубляются недостатком интереса к активным играм и спорту, что негативно сказывается на развитии организма ребенка и создает риски возникновения хронических заболеваний в будущем. Именно поэтому важным аспектом воспитания становится правильное формирование детских увлечений и активное исполь-

зование внеклассного времени для оздоровления подрастающего поколения.

Основная цель педагога, в этом направлении, выявить эффективные способы организации детского досуга, способствующие формированию основ здорового образа жизни и созданию условий для гармоничного развития личности ребёнка.

Игра играет ключевую роль в формировании характера, познавательном развитии и укреплении физического здоровья ребёнка. Игровая деятельность помогает детям учиться взаимодействовать друг с другом, решать конфликты мирным путём, проявлять инициативу и самостоятельность. Важнейшие компоненты детской игры: движение, творчество, познание окружающего мира - формируют основы гармоничного роста и обеспечивают условия для полноценного функционирования всех органов и систем растущего организма. Пребывание на свежем воздухе, участие в подвижных играх укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ, развивает ловкость и координацию движений. Регулярные физические нагрузки помогают предотвратить заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и ожирение.

Семья и школа играют решающую роль в воспитании детей и формировании устойчивого интереса к активному досугу и здоровью. Например, летом можно устроить велопрогулки, катание на самокате, роликах, игры в футбол, волейбол, баскетбол, а зимой покататься на санках, коньках, лыжах. Семейные традиции(совместные прогулки, походы, спортивные соревнования) объединяют семью, способствуют психологическому комфорту и создают основу для будущих предпочтений детей. В работе с детьми активно используются игровые технологии, организуются экскурсии, выезды на природу, посещение бассейна, проводится профилактика вредных привычек и поддерживается интерес к здоровым развлечениям.

Поддержка учреждений дополнительного образования (дворцы творчества, клубы, секции) позволяют ребёнку выбрать любимое занятие и раскрыть таланты. Спортивные секции, конечно же, дают достаточное количество для тела, но проблема в том, что «здоровья» в жизни ребёнкаможет стать слишком много. Чтобы ребёнок был здоров, не обязательно отдавать его в профессиональный спорт, достаточно детского футбола или танцев, не спортивных, а развивающих.

Современные информационные средства и мобильные приложения могут эффективно использоваться для привлечения детей к активному образу жизни и правильной мотивации. Так использование онлайн-сервисов: интерактивные игры, виртуальные путешествия, платформы для совместного участия в конкурсах и соревнованиях стимулируют активность и развивают полезные навыки, а создание доступной инфраструктуры: открытие площадок для игр, игровых зон, тематических парков привлекает внимание родителей и детей к полезным и интересным вариантам досуга.

Здоровьесберегающие технологии в образовании представляют собой комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей посредством оптимального сочетания учебной и развлекательно-воспитательной деятельности. Вот перечень основных методик и технологий, применимых в образовательном процессе:

1. Организационно-профилактические меры.

Режим: оптимизация расписания занятий с учётом возрастных особенностей детей, чередование умственной и физической нагрузок.

Рациональная смена видов деятельности: применение принципа сменности занятий («смена ритма», переход от сидячей деятельности к движению).

Учет гигиенических норм: соблюдение санитарно-гигиенических требований к помещениям, освещенности, температуре воздуха, уровню шума.

Предупреждение утомляемости: физкультминутки, проветривание помещений, динамические паузы и разминки.

2. Психолого-педагогические приемы.

Развитие навыков саморегуляции: обучение методикам релаксации, дыхательных упражнений, визуализации.

Повышение самооценки и уверенности в себе: участие в конкурсах, выступлениях, поощрение успехов и достижений учеников.

Применение игрового подхода: интерактивные методики, квесты, ролевые игры, конкурсы и викторины.

Эмоциональная разгрузка: исключение монотонных заданий, включение элементов юмора и творчества в учебный процесс.

3. Медико-социальные мероприятия.

Регулярная диагностика состояния здоровья: медицинские осмотры, анкетирования, консультации специалистов (психологов, педиатров).

Профилактика нарушений осанки и зрения: коррекционная гимнастика, контроль за правильным положением тела при занятиях.

Укрепление иммунитета: закаливающие процедуры, сбалансированное питание. Санитарно-просветительная работа: тематические беседы, лекции, демонстрация презентаций и фильмов о правильном образе жизни.

4. Образовательно-развивающая среда.

Комфортные учебные пространства: эргономичная мебель, оборудование классов световыми фильтрами, экранами с защитным покрытием.

Информационное сопровождение: постеры, стенгазеты, плакаты, просветительские материалы о важности сохранения здоровья.

Создание зоны отдыха: оборудованные места для спокойного отдыха и восстановления сил (читательские уголки, комнаты психологической разгрузки).

5. Коррекционные мероприятия.

Рефлексотерапия: использование расслабляющих техник для снятия напряжения мышц шеи и спины.

Логопедические занятия: формирование речи, профилактика дефектов произношения.

Арт-терапия: работа с красками, пластилином, песком, музыка и арт-проекты для снижения тревожности и усталости.

Реализация предложенных методов способствует созданию безопасной и комфортной обстановки для учащихся, повышает эффективность образовательного процесса и формирует ответственное отношение к своему здоровью.

Правильная организация досуга и целенаправленное формирование позитивных увлечений являются важными составляющими процесса воспитания здорового молодого поколения. Необходимо сочетать традиционные методы педагогики с новыми технологиями и возможностями, предоставляя детям разнообразные варианты интересных и полезных занятий. Это создаст условия для раскрытия способностей каждого ребёнка и заложит прочный фундамент для поддержания здорового образа жизни во взрослом возрасте.

Список используемых источников

1. Гончаров, М. Эмоциональное здоровье – главная причина благополучия или 10 полезных привычек // Психологи: сайт [Электрон-

ный ресурс] - Режим доступа URL: http://www.b17.ru/article/emotional_health__10_tips/

2. Каган, М.С. Философия культуры М. Каган. Сб. трудов - СПб, 1996. - 378 с.

3. Котельникова, Н.В. Инновационные тенденции в сфере молодежного

досуга в современной России. Социология культуры, духовной жизни. Ставропольский гос. ун-т, 2003. - С. 19 - 20.

4. Стрельцов, Ю.А. Социальная педагогика досуга. М., 2005. - 356 с.

5. Суртаев, В.Я. Социология молодежного досуга. Ростов-н/Д.: Изд-во «Гефест», 2018. - 285 с.

Толстова И.В.

ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Специальные федеральные государственные образовательные стандарты для детей с ограниченными возможностями здоровья сегодня рассматриваются как неотъемлемая часть федеральных государственных стандартов общего образования, что очень важно для самой уязвимой части детского населения — детей с ОВЗ.

Среди функций специальных федеральных государственных стандартов образования детей с ограниченными возможностями здоровья я выделила бы следующую: *«…гарантировать ребенку удовлетворение общих с обычными детьми и особых образовательных потребностей, создать оптимальные условия реализации его реабилитационного потенциала…»*

Имея за спиной многолетний опыт преподавания русского языка и литературы, считаю: развитие творческих способностей ребёнка является необходимым инструментом для осуществления указанной функции государственных образовательных стандартов, причём как для обычных детей, так и для обучающихся с ОВЗ.

Как педагог, работающий с детьми с ОВЗ, я обязана готовить детей к самостоятельной жизни и деятельности в естественном соци-

альном окружении: строить свою собственную жизнь самостоятельно, нести за себя ответственность, действовать и быть мобильным в быстро меняющимся мире.

Для этого необходимо обеспечить школьнику возможность сохранения физического и психического здоровья за время обучения в школе, привить необходимые знания и навыки по здоровому образу жизни и научить ими пользоваться. Следовательно, применение здоровьесберегающих технологий на уроке имеет огромное значение для повышения работоспособности обучающихся и создания позитивной эмоциональной среды.

Творческий характер образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности — один из основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий. Творчество невозможно без осознания цели поиска, без активного воспроизведения ранее изученных знаний, без интереса к самостоятельному поиску, без воображения и эмоций. Для обучающихся с ОВЗ особенно важны комфортные условия творческой деятельности: одобрение учителя, поддержка, атмосфера взаимопонимания.

Одним из путей развития художественного творчества является наблюдение за реальностью, явлениями и предметами окружающей жизни: всматривание, вслушивание, выявление характерных признаков. На уроках русского языка и литературы я использую **приём импровизации**. Упражнение названо «Поговорим красиво». Ребята без подготовки говорят на определённые темы, называя различные ассоциации: **Капля дождя на стекле** («слеза», «осень», «печаль», «тоска»); **Снежинка на ладони. Запах хвои.** Данное упражнение можно применять в качестве речевой и психологической разминки на любом уроке.

Роль **сочинения** как творческого задания трудно переоценить. Одно из основных требований к сочинению – это выражение учеником своих суждений, собственных мыслей. Большое воспитательное значение имеют сочинения: «Моя улица», «Дом, в котором я живу», «Моя школа», которые помогают ребятам ощутить себя частью великой и славной страны. Мы живём на земле Волгограда (Сталинграда), среди наших земляков – бывшие участники битвы на Волге, поэтому в год празднования 80-летия Великой Победы очень важно сохранить и передать новому поколению память о тех грозных событиях.

Так как обучающиеся с ОВЗ быстро устают от одного вида работы, стараюсь, чтобы в течение всего урока у ребят не пропадал ин-

терес к изучаемому, поэтому чередую виды деятельности: диктанты, самостоятельную работу с текстом, работу с учебником (устно и письменно), творческие задания, тестовые задания с выбором ответа, с открытым ответом; задания на распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяют избежать монотонности на уроке.В тексты стараюсь включать материалы о спорте. Например, при изучении имён числительных использую тексты, рассказывающие об истории Олимпийских игр, о победах наших спортсменов.

Занимательность для меня — это средство сделать обучение более доступным. Этому способствуют нетрадиционные уроки: урок-экскурсия, урок-концерт, урок-спектакль. Например, при обобщении темы «Русские народные сказки» (5 класс) дети с удовольствием участвовали в спектакле «Что за прелесть эти сказки!». В процессе подготовки ребята делали и обсуждали эскизы костюмов героев, мизансцены, декорации. Здесь каждый ребёнок хотел внести свою лепту в общее дело и мнение каждого учитывалось. Такие уроки повышают эмоциональный фон, нормализуют психическое состояние и ученика, и учителя.

Ценность **приема драматизации(театрализации)** определяется тем, что он помогает увидеть содержание литературного произведения по-новому, развивает воображение, без которого невозможно полноценное восприятие художественной литературы.

Интересно проходят **уроки-проекты**, которые требуют от учителя много времени и сил, но результаты того стоят. Например, мы подготовили очень интересный проект «Традиции казачьего края» (к уроку литературы 7 класс – УНТ). Ребята с увлечением выступали и слушали сообщения о том, как проводят народные праздники казаки. Здесь были и казачьи песни, и игры, и спортивные состязания казаков. Всё было зрелищно, ярко. Я считаю, что это учит ребят жить, воспитывает у них такие качества, как доброта, терпимость, уважение человеческого достоинства, традиций разных народов. А совместная подготовительная работа помогает развитию коммуникативных навыков учащихся, способности работать в команде. Другой проект (10 класс) назывался «Спорт в жизни русских писателей» (об А. П. Чехове, Л. Н. Толстом, их спортивных увлечениях).

Следующий вид работы я назвала **«Мои первые стихи».** Предлагаю ребятам рифмы, а они пробуют составить двустишия. Например: Быстро пролетело **лето.** Нам оставило **приветы.** За окном щебечут **птички**, у окна сидят **сестрички** (5 класс). Фантазии детей ро-

ждают неожиданные рифмы: снежинки — ужимки; забота — неохота; ромашка – промокашка.

Необычно и интересно можно применить **приём стилизации** при изучении произведения древнерусской литературы «Поучение Владимира Мономаха» (7 класс). Используя композицию произведения, его стилевые особенности, мы наполняем его современным содержанием. Получается оригинальное произведение «Поучение младшему брату (сестре)». Учитываю только содержание работы: самостоятельность, оригинальность, необычный подход к раскрытию темы.

Большое внимание уделяю на своих уроках процессу говорения, публичной речи учащихся. У ребят вырабатывается умение СЛЫШАТЬ друг друга, формулировать свою мысль чётко и доказательно, учащиеся овладевают правилами корректного обмена мнениями (например, задания: «Сказание о воде байкальской», «Речь в защиту спорта» - публицистический стиль (7 класс); «Компьютер: друг или враг?» (6 класс – тип речи рассуждение); «Мой режим дня» (6 класс – при изучении наклонений глагола).

Игра – это тоже форма творчества, поэтому использую различные виды интеллектуальных игр: «Лингвобол», «Знайки», «Эрудит», «Интеллектуал-шоу» (на материале литературных произведений и грамматики). На таких уроках создается атмосфера раскованности, свободы мышления, взаимоподдержки.

Дети с ОВЗ требуют повышенного внимания, так как утомляются быстрее, наступает вялость, апатия. В качестве физминутки на уроке русского языка (5 класс), к примеру, использую игру «Так бывает или нет? Быстро дайте мне ответ». Задача — слушать внимательно стихотворение, а если в нем прозвучит какая-либо неточность (или то, чего на самом деле не бывает), подать знак — хлопнуть в ладоши, топнуть, покачать головой. *Теплая весна сейчас, Виноград созрел у нас. Конь рогатый на лугу Летом прыгает в снегу* (использую стихи К. Чуковского). Также провожу физкультминутку для снятия напряжения глаз с использованием проектора и экрана. Дети следят за появляющимися на экране разноцветными фигурками (1-2 минуты).

Невозможно не сказать об использовании **ИКТ,** что позволяет разнообразить деятельность учащихся, активизировать внимание, повышает творческий потенциал личности, позволяет «погрузить» ученика в эпоху литературного героя, создать иллюзию соприсутствия,

сопереживания. Урок литературы сейчас – это синтез художественного текста, живописи, музыки, то есть других видов искусств. Например, при работе над повестью А. С. Пушкина «Метель» мы с ребятами не только знакомимся с портретом, фотографиями, иллюстрациями, текстом, но и слушаем аудиозапись музыкальных отрывков (вальс Г. Свиридова) и можем побывать на виртуальной экскурсии в музее. Подготовка к такому уроку становится творческим процессом. А новизна компьютерных элементов урока в сочетании с другими методическими приемами делают урок необычным и запоминающимся.

На уроках русского языка компьютерные технологии помогают решать практические задачи: формировать прочные орфографические и пунктуационные умения и навыки (работа с текстом на интерактивной доске), организовывать работу по формированию, учету и коррекции знаний учащихся (тест с последующей самопроверкой и проверкой учителя), экономить время, более эстетично оформлять материал.

Творческая деятельность нуждается в постоянном стимулировании, поэтому учителю необходимо заботиться о создании оптимального психологического фона, собственной максимальной подготовленности, которая должна вызывать у ребят желание творить.

Хочется подчеркнуть, что работа по пропаганде здорового образа жизни, использованию навыков ЗОЖ обучающимися с ОВЗ на уроках не должна носить назидательный характер и преобладать в языковом материале над другими текстами, она должна быть ненавязчива, логично привязана к изучаемому материалу. И тогда это поможет детям грамотно заботиться о своем здоровье, предупреждать вредные привычки, будет способствовать их стремлению к здоровому образу жизни.

Работая с детьми ОВЗ, особенно важно всегда исходить из принципа: «Не навреди!», что значит использовать различные приёмы дозированно, чутко реагировать на изменения в состоянии обучаемых, не переусердствовать в оценке результатов деятельности ученика. Творчество должно приносить детям радость успеха и веру в себя!

Сохранение здоровья молодого поколения – это одна из главных социальных и нравственных проблем, поэтому внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих компонентов является задачей каждого учителя. Только при таком условии можно добиться положительных изменений: формируются мотивы, потребности и ценности ЗОЖ,

создаётся здоровая социокультурная среда, в которой растёт и развивается ребёнок.

Список используемых источников

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023), статья 79. Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

2. Федеральная адаптированная образовательная программа ООО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1025)

3. Брагина, С.А. Энциклопедия здоровья. - Волгоград: «Учитель», 2009

4. Верескун, Н.В. Русский язык. Нестандартные уроки и внеклассные мероприятияс применением современных технологий. – Москва: «Планета», 2011

5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения. Методические рекомендации //Под редакцией В. Д. Сонькина, М. М. Безруких. - М.: Триада - фарм, 2004

6. Поташник, М.М. Требования к современному уроку: етодическое пособие/М,2007

7.Тареева, Л.И. Активные формы обучения. – Волгоград: «Учитель», 2008

8. Интернет ресурсы

www.it-n.ru сеть творческих учителей

www.openclass.ru

www.metodkopilka.ru

Раздел 4.

ПОДДЕРЖАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

Баузер Т.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИММУНИТЕТА У ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ИАРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: В статье раскрывается понятие «эмоциональный иммунитет» как ключевого компонента психического здоровья детей в условиях современного общества. Представлен практический опыт применения телесно-ориентированных и арт-терапевтических технологий для развития стрессоустойчивости и саморегуляции у дошкольников.

Ключевые слова: эмоциональный иммунитет, здоровьесберегающие технологии, телесно-ориентированная терапия, арт-терапия, дошкольное образование, психическое здоровье.

Введение

Современные дети поколения Z и Alpha развиваются в условиях беспрецедентной информационной нагрузки, цифровизации и социальной нестабильности. По данным исследований Института возрастной физиологии РАО, за последнее десятилетие на 25% увеличилось количество дошкольников с повышенной тревожностью, нарушениями сна и эмоциональной саморегуляции [2]. Традиционные подходы к здоровьесбережению, фокусирующиеся преимущественно на физическом здоровье, оказываются недостаточными для подготовки ребенка к вызовам XXI века. В этой связи возникает необходимость в формировании **«эмоционального иммунитета»** - способности психики противостоять негативным воздействиям, гибко адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после стрессов.

Теоретическое обоснование

Понятие «эмоциональный иммунитет» в контексте дошкольной педагогики можно определить как комплексную характеристику, включающую:

- способность распознавать и вербализовать свои эмоции;
- навыки саморегуляции и управления интенсивными переживаниями;
- телесную осознанность и умение снимать мышечное напряжение;
- позитивный образ Я и уверенность в своих силах.

Телесно-ориентированные и арт-терапевтические методы являются оптимальным инструментом для развития этих компетенций, поскольку позволяют обойти защитные механизмы психики и работать с эмоциями на докогнитивном уровне [1]. Для дошкольников, чья вербальная система еще недостаточно развита, это особенно актуально - тело и творчество становятся главными языками самовыражения.

Практический блок: технологии формирования эмоционального иммунитета

1. Телесно-ориентированные практики

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

Цель: обучение диафрагмальному дыханию для моментального снятия напряжения.

Инструкция: «Положи ладошку на животик. Представь, что внутри у тебя воздушный шарик. Медленно вдыхай через нос - надувай шарик. Медленно выдыхай через рот - сдувай его. Рука поднимается и опускается».

Рекомендации: практиковать 3-5 циклов в ситуациях волнения, перед сном.

Тактильно-двигательное упражнение «Волшебные мешочки»

Цель: развитие сенсорной интеграции и концентрации внимания.

Оборудование: мешочки с разными наполнителями (гречка, рис, песок, каштаны).

Инструкция: «Найди на ощупь все мешочки с песком. Покатай мешочек по спине друга и угадай, какой он».

Эффект: стимуляция проприоцептивной системы снижает уровень тревоги.

2. Арт-терапевтические техники

Метод «Преобразование страха»

Цель: экологичное проживание и трансформация негативных эмоций.

Материалы: бумага, краски, кисти.

Инструкция:

1. «Нарисуй свой страх» (ребенок создает образ)
2. «А теперь сделай его смешным/добрым/красивым» (дорисовать элементы)
3. «Придумай ему новое имя»

4. **Кейс:** Богдан, 6 лет, после дорисовывания бантиков и улыбки «страшному» пауку смог заснуть без света.

Техника «Коробочка спокойствия»

Цель: создание персонального антистресс-ресурса.

Материалы: небольшая коробка, наполнитель (блестки в глицерине, мелкие игрушки), декоративные элементы.

Инструкция: Совместное создание коробочки, которую ребенок может использовать в моменты волнения. Закрепление якоря: «Когда ты смотришь на переливающиеся блестки, твое дыхание становится ровным и спокойным».

Результаты апробации

Внедрение данных технологий в практику МБДОУ «Лукоморье» Структурное подразделение «Созвездие» в течение 2024-2025 учебного года показало:

- Снижение уровня ситуативной тревожности у воспитанников на 32% (по данным проективной методики «Выбери лицо»);
- На 41% уменьшилось количество конфликтных ситуаций в логопедической группе;
- 87% родителей отметили улучшение навыков саморегуляции у детей.

Заключение

Формирование эмоционального иммунитета не является дополнительной нагрузкой в образовательном процессе, а становится его неотъемлемой частью. Представленные техники могут быть легко интегрированы в повседневную работу педагогов и использованы родителями в домашних условиях. Инвестируя в психическое здоровье дошкольников сегодня, мы создаем фундамент для здорового поколения завтра.

Список используемых источников

1. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия в педагогике: монография. - М.: Просвещение, 2020. - 189 с.

2. Филиппова, Л.В. Психическое здоровье современных дошкольников: вызовы и решения // Вопросы психологии. - 2022. - № 4. - С. 45-53.

Гудыменко О.А.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ДОУ (ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ) ВОСПИТАТЕЛЕЙ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК

Синдром выгорания — это эмоциональное, умственное и физическое истощение, возникающее в результате длительного стресса и перегрузок на рабочем месте. Воспитатели дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) особенно подвержены этому состоянию из-за постоянного взаимодействия с детьми и их родителями, что создает высокие эмоциональные нагрузки.

Причины синдрома выгорания

Основные факторы, способствующие развитию синдрома выгорания у воспитателей, включают:

1. Эмоциональная нагрузка: Работа с детьми требует значительных эмоциональных затрат, особенно в условиях конфликтов или проблем в поведении детей.
2. Отсутствие поддержки: Нехватка профессиональной поддержки со стороны коллег и администрации может привести к чувству изоляции и безысходности.
3. Нереалистичные ожидания: Высокие требования со стороны родителей, администрации и самих воспитателей могут создать давление, которое трудно выдерживать.
4. Недостаток ресурсов: Ограниченные материальные и временные ресурсы для выполнения своей работы могут привести к перегрузкам и стрессу.

Профилактика синдрома выгорания

Для эффективной профилактики синдрома выгорания воспитателей в ДОУ можно использовать несколько стратегий:

1. Обучение управлению стрессом: Введение курсов по управлению стрессом и эмоциональной устойчивости поможет воспитателям справляться с эмоциональными нагрузками. Методы релаксации, такие как медитация или йога, могут значительно снизить уровень стресса.
2. Создание поддерживающей среды: Формирование команды, где воспитатели могут делиться своими переживаниями и проблема-

ми, способствует улучшению морального климата. Регулярные встречи и обсуждения помогут создать атмосферу взаимопомощи.

3. Разработка программ профессионального роста: Постоянное обучение и повышение квалификации могут вдохновить воспитателей, дать новые знания и навыки, а также повысить уверенность в своих силах.

4. Организация времени: Эффективное планирование рабочего времени и распределение задач могут уменьшить чувство перегруженности. Важно выделять время для отдыха и восстановления.

5. Обратная связь и оценка работы: Регулярная конструктивная обратная связь от руководства помогает воспитателям осознавать свою ценность и достижения, что способствует повышению мотивации и снижению выгорания.

Заключение

Профилактика синдрома выгорания у воспитателей ДОУ требует комплексного подхода, включающего обучение, поддержку и организацию рабочего процесса. Создание здоровой рабочей атмосферы и акцент на профессиональном развитии помогут сохранить эмоциональное благополучие специалистов и улучшить качество образования, предоставляемого детям.

Принимая меры по профилактике выгорания, мы можем не только улучшить рабочие условия воспитателей, но и положительно повлиять на развитие детей, находящихся под их заботой.

Каблова Т.Н.,
Макарова Л.М.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ ЧЕЛОВЕК – ЧЕЛОВЕК

Аннотация. В статье рассматривается проблема синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) у специалистов, чья профессиональная деятельность связана с интенсивным межличностным взаимодействием (система «человек-человек»). Анализируются ключевые факторы риска, включающие эмоциональные перегрузки, высокую ответственность и ролевую неопределенность. Основное внимание уделяется комплексному подходу к профилактике, который включает организационные меры на уровне учреждения, развитие

личных ресурсов и компетенций специалиста, а также создание культуры психологической поддержки. Представлены практические рекомендации, основанные на современных исследованиях, направленные на сохранение психического здоровья и профессионального долголетия помогающих профессионалов.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профессиональный стресс, профилактика выгорания, специалисты системы «человек-человек», помогающие профессии, психическое здоровье на работе, эмоциональная саморегуляция, организационная культура, психогигиена, ресурсы преодоления.

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) признан одним из ключевых профессиональных рисков для специалистов, работающих в системе «человек-человек»: врачей, педагогов, психологов, социальных работников, менеджеров по работе с клиентами, сотрудников правоохранительных органов. Это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, развивающееся в ответ на хронический стресс межличностного взаимодействия. Последствиями выгорания становятся не только снижение качества труда, цинизм и деперсонализация, но и серьезные ухудшения физического и психического здоровья самого специалиста.

1. Факторы риска в системе «человек-человек»

Профилактика должна начинаться с понимания специфических факторов риска:

- Эмоциональные: необходимость эмпатии, сопереживания, часто в условиях чужих страданий, агрессии или апатии клиентов/пациентов.
- Когнитивные: высокая ответственность за жизнь и благополучие других, необходимость принимать решения в условиях неопределенности, информационные перегрузки.
- Коммуникативные: конфликтные ситуации, ролевая неопределенность (например, «администратор» vs «помощник»), отсутствие обратной связи или негативная оценка труда.
- Организационные: высокая загруженность, бюрократия, несправедливое распределение ресурсов, отсутствие поддержки от руководства.

2. Уровни профилактики: три линии обороны

Эффективная профилактика требует действий на трех взаимосвязанных уровнях.

1) Организационный (первичная профилактика)

Цель — уменьшить воздействие стрессогенных факторов среды.

Оптимизация труда: четкие должностные инструкции, справедливое распределение нагрузки, возможность автономии и участия в принятии решений.

Создание системы поддержки: внедрение программ наставничества, супервизии (особенно для помогающих профессий), регулярных межпрофессиональных совещаний для обсуждения сложных случаев.

Развитие корпоративной культуры: поощрение открытого общения, признание достижений, нетерпимость к токсичному поведению. Внедрение политики баланса работы и личной жизни.

Обучение и развитие: предоставление доступа к курсам повышения квалификации, тренингам по коммуникациям и управлению стрессом за счет организации.

2) Личностный (вторичная профилактика)

Цель — укрепление личных ресурсов и навыков совладания со стрессом.

Развитие эмоционального интеллекта: обучение идентификации и регуляции своих эмоций, техникам «эмоциональной гигиены» (например, осознанное разделение рабочих и личных переживаний).

Освоение техник саморегуляции: практики mindfulness (осознанности), диафрагмальное дыхание, методы прогрессивной мышечной релаксации. Регулярное использование этих методов «до» наступления. я.

Повышение профессиональной компетентности: уверенность в своих навыках снижает тревогу. Важно непрерывное обучение.

Забота о физическом здоровье: регулярная физическая активность, полноценный сон и питание — фундамент стрессоустойчивости.

3) Индивидуально-ориентированная помощь (третичная профилактика)

Цель — помощь на стадии начавшегося выгорания.

Доступ к психологической помощи: возможность конфиденциальных консультаций с корпоративным или внешним психологом, психотерапевтом.

Программы реабилитации: создание условий для временного снижения нагрузки, предоставление оплачиваемого отпуска для восстановления.

Поощрение обращения за помощью: дестигматизация психических трудностей, открытая позиция руководства в этом вопросе.

Профилактика синдрома выгорания у специалистов системы «человек-человек» — это не разовое мероприятие, а непрерывный процесс, требующий совместных усилий организации и самого сотрудника. Инвестиции в профилактику — это экономия на издержках, связанных с текучестью кадров, снижением эффективности и ошибками в работе. Наиболее устойчивые результаты дает комплексный подход, где организационные изменения, направленные на создание здоровой рабочей среды, сочетаются с empowerement сотрудников через развитие их личных антистрессовых компетенций. В итоге выигрывают все: специалисты сохраняют здоровье и мотивацию, организации — ценные кадры, а клиенты и пациенты получают качественную и человечную профессиональную помощь.

Список используемых источников

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 368 с.

2. Кострюкова, А.О. Профилактика профессионального выгорания педагогов: ресурсный подход / А.О. Кострюкова // Вестник практической психологии образования. — 2022. — Т. 19, № 1. — С. 91–99.

3. Маслач, К. Выгорание: цена высокой продуктивности. Новый подход к избавлению от стресса / К. Маслач, М. Лейтер; пер. с англ. — Москва: Альпина Паблишер, 2021. — 350 с.

4. Орел, В.Е. Феномен выгорания в зарубежной и отечественной психологии: современное состояние и перспективы исследований / В.Е. Орел // Организационная психология. — 2020. — Т. 10, № 2. — С. 8–36.

5. Посысоев, О.Н. Профилактика профессионального выгорания у специалистов помогающих профессий: теория и практика / О.Н. Посысоев, Е.В. Куканова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 192 с.

6. Форманюк, Т.В. Эмоциональное выгорание как профессиональная деформация медицинских работников: профилактика и коррекция / Т.В. Форманюк // Социальная психология и общество. — 2023. — Т. 14, № 1. — С. 202–220.

7. Шевцова, А.А. Организационные и личностные факторы профилактики синдрома эмоционального выгорания у сотрудников социальной сферы / А.А. Шевцова // Мир науки. Педагогика и психоло-

гия. — 2021. — Т. 9, № 5. — [Электронный ресурс]. — URL: https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN521.pdf

Кулябкина А.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебная деятельность подразумевает процесс обучения и личностного роста ребенка, подростка. Её основной задачей является формирование значимых достижений в учебе. Успех в учебной деятельности проявляется, когда ученик уверенно владеет необходимыми знаниями и навыками, способен креативно осваивать новые сведения, испытывает искреннюю увлеченность предметом и ясно видит практические приложения полученных знаний в реальной жизни.

Учебная деятельность выходит далеко за пределы простого накопления знаний, закладывая основу для личного и социального роста человека, способствующего его полноценной интеграции в общество. Вопросам факторов и условий успешного осуществления учебной деятельности значительное внимание уделялось представителями культурно-исторической теории, прежде всего Львом Семеновичем Выготским, предложившим концепцию зоны ближайшего развития (ЗБР).

Концепция ЗБР привлекает особый интерес исследователей и широко используется в современной педагогической практике. Она подчеркивает важность нахождения оптимальной зоны трудности для учащегося, так как выполнение исключительно знакомых задач не обеспечивает должного прогресса, а чрезмерно сложные задания могут нанести ущерб его психологическому состоянию.

Василий Константинович Зарецкий дополнил идею Выготского, подчеркнув риск негативных последствий для психического здоровья при длительном пребывании в зоне, превышающей зону ближайшего развития. Выполнение задач, значительно превосходящих уровень текущих возможностей ученика, способно вызвать стресс и даже привести к психологической травме.

Т. Ю. Курпатова, исследуя факторы успешности в обучении, подчёркивает ключевую роль отсутствия страха у учащихся. По её словам, академическими победителями становятся именно те студенты, которые смело сталкиваются с учебными трудностями, не боясь

возможных неудач. Напротив, учащиеся, испытывающие беспокойство или сильное волнение по поводу результата выполнения заданий, часто показывают низкую успешность. Причина этого кроется в том, что учёба перестаёт приносить удовольствие, а постоянное напряжение и стрессовое состояние снижают общую эффективность учебной деятельности.

Приверженцы рефлексивно-деятельностного подхода рассматривают ситуации ошибок или затруднений в обучении как источник ресурсов, способные трансформироваться в реальные преимущества при правильной поддержке наставников или психологов. Лев Семёнович Выготский подчеркнул значение процесса преодоления трудностей в обучении, предлагая использовать возникшие препятствия как точку опоры для продвижения вперёд. Исследования Людмилы Фёдоровны Обуховой, Инги Александровны Корепановой, Натальи Леонидовны Белопольской, Елены Евгеньевны Кравцовой и Галины Андреевны Цукерман подтверждают центральную роль развития в образовательном процессе, отмечая необходимость комплексного подхода к зоне ближайшего развития, охватывающего не только когнитивные, но и личностные аспекты.

В процессе обучения выделяются векторы, связанные с работой над трудностями по учебному предмету. Один из них предполагает смену метода выполнения задачи: первый способ вызывает ошибки и затруднения, тогда как использование второго способа совместно с наставником постепенно позволяет ученику самостоятельно справляться с заданием, избегая дальнейших ошибок. Этот процесс сопровождается изменениями в когнитивной сфере, происходящими либо параллельно со сменой способа действия, либо сразу после нее.

В личностной сфере наблюдаются важные изменения: формируется уверенность в собственных силах и в перспективе будущих успехов, исчезает страх перед трудностями, возникает желание их преодолевать, появляется чувство защищённости благодаря постоянному присутствию наставника. Подобные трансформации затрагивают несколько областей:

- Отношение к возникающим трудностям;
- Способность мыслить абстрактно и решать задачи мысленно;
- Уровень рефлексивности;
- Степень личной субъектности;
- Другие качественные сдвиги.

Центральной чертой, меняющей направление этих векторов, является принятие человеком собственной субъектной позиции, что превращает его в активного участника собственного развития. Такая позиция проявляется в поиске решений внутренних конфликтов, выражении личных предпочтений и намерений, признании собственных желаний и стремлении расширить личные возможности.

Важно подчеркнуть, что если трудность локализуется на уровне личностного развития, её разрешение положительно отражается и на общем личностном росте. Это подтверждает утверждение Л.С. Выготского о том, что учебная деятельность является ключевым пространством сотрудничества, в котором очерчиваются границы «зоны ближайшего развития».

Рекомендуется изменить фокус внимания с итогового результата на сам процесс обучения, чтобы учащиеся получали удовольствие от самой учебы. Благодаря такому подходу самооценка студентов не подвергается риску снижения вследствие временных неудач, напротив, она укрепляется. Одновременно формируются важные мотивационные составляющие, критичные для эффективной учебной деятельности.

Напротив, негативное восприятие ошибок препятствует процессу обучения. Теория поэтапного формирования умственных действий Павла Яковлевича Гальперина демонстрирует аналогичное явление: трудности вызывают негативные эмоции у ученика, если он не осознаёт способы их преодоления.

Уровень успешности в обучении тесно связан не только с самооценкой, но и с личным ощущением успеха. Исследование Д.В. Панасенковой показало, что субъективно успешные люди сосредоточены преимущественно на настоящем, в отличие от менее уверенных в себе, чья временная ориентация смещена в прошлое или будущее.

Проявление успешности человека реализуется через объективную оценку своих возможностей, направленность рефлексии на коррекцию текущего поведения и устранение актуальных трудностей. Опыт прошлых неудач воспринимается ими как полезный урок, позволяющий сформулировать конкретные шаги для достижения успеха в настоящий момент. Такой подход предотвращает фиксацию на прежних неудачах и избавляет от чувства беспомощности перед стоящими проблемами.

Вера Ивановна Суханова утверждает, что ключевой аспект успешной учебной деятельности — это мотивационная составляющая.

Именно мотивация существенно влияет на положительный исход учебного процесса. Кроме того, Суханова подчёркивает взаимозависимость мотивационной и волевой составляющих, которые в комплексе создают мотивационно-регулятивный компонент. Данный компонент оказывает решающее воздействие на достижение высоких результатов в сложных ситуациях, требующих концентрации внимания и устойчивости к внешним раздражителям.

Виктория Михайловна Пятунина подчеркивает значимость рефлексивного компонента для личностного роста. Рефлексия позволяет учащемуся самостоятельно анализировать собственную деятельность и учитывать мнения окружающих. Когда оценки достигнутых результатов со стороны окружающих и самого ученика совпадают и носят позитивный характер, это укрепляет уверенность в себе и способствует эффективному преодолению учебных трудностей.

И, конечно же, основной движущей силой любого успеха является мотивация достижения этого успеха. Мотивация достижения выступает предиктором успеваемости в школе.

Показателями, связанными и предсказывающими достижения в учебной и трудовой деятельности являются увлечения и убеждения, когнитивные, эмоциональные и поведенческие реакции на неудачи, а также видение человеком собственных способностей.

Р. Штернберг считает, что мотивация «...имеет немаловажное значение для проявления интеллекта и достижения успеха. Человеку нужно захотеть добиться успеха».

Итак, успех в учебной деятельности обусловлен не только личностными качествами обучающихся, но и организацией педагогической деятельности, создающей благоприятные условия для достижения высоких результатов. Преподаватели играют значительную роль, содействуя саморазвитию студентов через поддержку, методическую помощь, внедрение эффективных психолого-педагогических техник и организацию плодотворного педагогического сотрудничества.

Исходя из анализа научной литературы, можно выделить следующие ключевые факторы и условия, способствующие успешности учебной деятельности:

- Готовность воспринимать трудности и ошибки как стимул для развития;
- Отсутствие боязни совершить ошибку;
- Высокая степень уверенности в себе;
- Наличие сильной внутренней мотивации к успеху;

- Чувство защищённости и поддержки;
- Активная позиция в учебной деятельности;
- Акцент на самом процессе обучения, а не только на его результатах;
- Концентрация на текущих событиях и задачах, а не на размышлениях о прошлом или беспокойстве о будущем;
- Осознанное отслеживание и осмысление собственных эмоций, чувств и поступков;
- Объективная оценка своих способностей и потенциалов;
- Постоянное развитие потребности в компетентности и самостоятельности.

Лынова С.В.

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ В СИСТЕМЕ «ЧЕЛОВЕК — ЧЕЛОВЕК»

Работа с людьми — одна из самых эмоционально насыщенных и ответственных профессий. Педагоги, воспитатели, социальные работники, психологи, медицинские сотрудники ежедневно сталкиваются с высокой нагрузкой, необходимостью проявлять внимание, терпение и эмпатию.

Со временем постоянное напряжение, эмоциональная отдача и нехватка восстановления могут привести к синдрому профессионального выгорания. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет его как состояние, возникающее вследствие хронического стресса на работе, которое не было успешно преодолено. Основные признаки — эмоциональное истощение, отстранённость от работы и снижение профессиональной эффективности.

Цель данной статьи — показать, какие меры профилактики помогают предотвратить развитие синдрома выгорания у работников сферы «человек — человек» и как эти меры можно реализовать в образовательных организациях в рамках концепции здоровьесберегающего образовательного пространства.

Причины и проявления синдрома выгорания

Синдром выгорания не возникает внезапно — он развивается постепенно. Психологи выделяют несколько стадий:

Этап энтузиазма. Человек полон сил, идей и желания работать.

Этап напряжения. Рабочая нагрузка растёт, а отдыха не хватает. Появляется усталость, тревожность.

Этап истощения. Энергии становится всё меньше, появляются раздражительность, апатия, соматические симптомы (бессонница, головные боли, частые простуды).

Этап отчуждения. Человек эмоционально «отстраняется» от работы, формируется циничное отношение к коллегам или ученикам.

Наиболее подвержены выгоранию специалисты, для которых характерна высокая эмпатия, ответственность и перфекционизм.

Основные факторы риска.

Чрезмерная нагрузка. Большое количество занятий, отчётности, мероприятий, работа без достаточного отдыха.

Отсутствие поддержки. Недостаток внимания со стороны руководства и коллег, ощущение «работаю в одиночку».

Эмоциональное перенапряжение. Постоянное сопереживание и вовлечённость в проблемы других людей.

Рутина и однообразие. Отсутствие профессионального роста, интересных задач, новизны.

Нарушение баланса между работой и личной жизнью. Работа «идёт за человеком домой» — он не может переключиться и восстановиться.

Последствия выгорания.

Выгорание негативно влияет не только на самого специалиста, но и на окружающих.

У педагога снижается терпение и мотивация, ухудшается контакт с детьми.

Учащиеся чувствуют эмоциональную холодность, теряют интерес к занятиям.

Коллектив становится менее сплочённым, возникают конфликты и недопонимание.

Организация в целом теряет качество образовательного процесса.

Поэтому профилактика выгорания — это не частное дело, а необходимое условие сохранения качества и здоровья всей системы образования.

Профилактика выгорания: три уровня работы.

1. Организационный уровень (ответственность администрации)

Создание здоровьесберегающего пространства начинается с условий труда. Руководство образовательной организации может:

Сбалансировать нагрузку. Пересмотреть расписание, предусмотреть время на подготовку и отдых, сократить количество отчётных форм.

Поддерживать атмосферу доверия. Организовать регулярные собрания не только для отчётности, но и для обсуждения проблем, обмена идеями.

Внедрять программы здоровьесбережения. Проводить тренинги, дни здоровья, спортивные и творческие мероприятия для педагогов.

Создать пространство для восстановления. Комната отдыха, музыка, зелёные растения, зона релаксации — всё это способствует снижению стресса.

Вовлекать педагогов в принятие решений. Когда человек чувствует, что его мнение важно, уровень удовлетворённости работой повышается.

2. Профессионально-групповой уровень (работа с коллективом)

Здесь важно выстраивать психологически безопасное общение внутри коллектива.

Проводить супервизии — совместное обсуждение трудных ситуаций, обмен опытом.

Создавать группы взаимопомощи — мини-клубы, где педагоги могут поделиться эмоциями, поддержать друг друга.

Организовывать тренинги по стрессоустойчивости: как справляться с волнением, как сохранять внутренние ресурсы, как говорить «нет» перегрузке.

Развивать корпоративную культуру благодарности — отмечать успехи коллег, писать друг другу слова признательности.

Такие формы работы не требуют больших затрат, но значительно повышают уровень доверия и эмоционального комфорта в коллективе.

3. Индивидуальный уровень (самопомощь специалиста).

Каждый педагог может развивать собственные стратегии профилактики:

Осознанное отношение к себе. Замечать первые признаки усталости и вовремя останавливаться.

Планировать отдых. Даже 5–10 минут тишины, музыка, дыхательные упражнения помогают восстановиться.

Физическая активность. Прогулки, растяжка, плавание или танцы укрепляют не только тело, но и психику.

Поддержка личных интересов. Хобби, чтение, творчество — важный источник энергии.

Обращение за помощью. Разговор с коллегой, психологом, участие в группе поддержки.

Важно помнить: забота о себе — не эгоизм, а профессиональная необходимость.

Практические формы внеурочной работы по профилактике выгорания.

Для педагогов и воспитателей можно включать в план здоровьесберегающих мероприятий следующие формы:

— «Минутки релаксации» — короткие дыхательные или растягивающие упражнения между занятиями.

— Дни здоровья — совместные спортивные или творческие мероприятия, пикники, флешмобы.

— Тренинги «Как сохранить ресурс» — простые техники саморегуляции, восстановление энергии.

— Творческие вечера для педагогов — возможность проявить себя в музыке, рисовании, рукоделии.

— Акция «Неделя добрых слов» — коллеги ежедневно находят слова благодарности друг для друга.

Даже небольшие изменения, если они проводятся систематически, дают заметный эффект: повышается настроение, улучшается микроклимат, снижается тревожность.

Роль администрации и педагогического сообщества

Создание здоровой профессиональной среды — общая задача. Администрация должна не просто контролировать процесс, но и заботиться о психологическом благополучии педагогов. Важно, чтобы в организации действовал принцип:

«Сначала здоровый педагог — потом успешный ученик».

Сами педагоги тоже могут стать инициаторами позитивных изменений — предлагать идеи для мероприятий, делиться опытом, поддерживать коллег.

Профилактика синдрома выгорания — это не разовая акция, а системная работа. Она требует внимания к трём направлениям:

— условия труда,

— атмосфера в коллективе,

— личные ресурсы специалиста.

Если в образовательной организации создано пространство доверия, поддержки и уважения, педагоги чувствуют себя ценными и нужными. А значит — сохраняют интерес к работе, энергию и вдохновение, которое передаётся детям.

Создание здоровьесберегающего пространства — это вклад не только в здоровье педагогов, но и в качество образования, в развитие личности ребёнка и в общее благополучие общества.

Список используемых источников

1.Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Выгорание как профессиональное явление , 2019.

2. Маслач, К., Джексон, С. Психология выгорания: диагностика и профилактика. М.: Юрайт, 2019.

3.Семенцова, О.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды. Москва, 2023.

4.Методические рекомендации Минпросвещения РФ по профилактике профессионального выгорания педагогов, 2022.

5.Николаева, И.В. Эмоциональное выгорание педагога: профилактика и самопомощь. СПб., 2020.

6.Суханова, Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в образовании: методические аспекты. Казань, 2021.

Михайлова А.А., студентка,
Скорнякова Т.С., к.п.н., преподаватель

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ СТУДЕНТОВ

Актуальность выбранной темы объясняется тем, что сегодня современное общество часто сталкивается со стрессовыми ситуациями. Данное обстоятельство оказывает значительное влияние на организм человека. Последствия стресса препятствуют продуктивной работе и качественному усваиванию получаемой студентами информации. Как обычно это бывает, студенты, будучи плохо сконцентрированными на занятиях, перед контрольной работой хватаются за голову и, судорожно перелистывая конспекты, пытаются запомнить хоть что-то, тем самым блокируя доступ к полученным

знаниям. Они даже не подозревают о нанесении еще большего ущерба своим знаниям.

Помимо концентрации внимания следует также учитывать индивидуальные особенности людей. Ведь у кого-то лучше развит определенный вид памяти – общего обозначения для комплекса познавательных способностей и высших психических функций по накоплению, сохранению и воспроизведению знаний и навыков. Трудности могут возникать в силу особенностей психических функций. Не думаю, что студенты учитывают подобные параметры при обучении, а ведь это влечет за собой последствия.

В своей работе преподавателю следует учитывать индивидуальные особенности памяти и внимания студентов для выстраивания полноценного учебного процесса. Студенты периодически испытывают стресс, который отрицательно влияет на развитие памяти и внимания.

Не так давно мы обнаружили одну занимательную статью доцента Вашингтонского университета психологии Джинсока Кима, в которой он рассказывал о своем эксперименте. Он заключался в том, что гиппокамп мыши измеряли во время запоминания информации (когда мышь бросали в воду, и она должна была запомнить путь к выходу) и измеряли во время воспроизведения информации в стрессовой ситуации (т.е. когда на фоне включали запись с шипением змеи). Результаты вышли достаточно интересными: оказалось, что в стрессовой ситуации информация первое время вообще не воспроизводится – путь к ней будто перекрыт. Эта статья крайне заинтересовала нас, и мы решили узнать о том, как именно стресс влияет на объем памяти и концентрацию внимания. Только уже не мышиной, а человеческой. Нам показалось, это может помочь составить определенный алгоритм действий, который позволил бы людям, изучающим что-либо, совладать с собой во время проверки знаний на «прочность».

Целью нашей работы было обосновать влияние стресса в процессе обучения на развитие памяти и внимания студентов.

Логика работы построена таким образом, что в начале мы выявили факторы, влияющие на развитие памяти и внимания студентов в процессе обучения, затем охарактеризовали свойства внимания студентов, далее проанализировали влияние стресса на развитие памяти и внимания студентов, и затем составили рекомендации для преодоления стрессовых ситуаций.

Для достижения цели необходимо было решить комплекс задач. **Первая** из них: выявить факторы, влияющие на развитие памяти и внимания студентов в процессе обучения. Мы исходили из предположения, что, если владеть информацией о том, как именно стресс влияет на объем памяти и концентрацию внимания, можно значительно улучшить качество получаемых знаний, а также сэкономить часы, потраченные на заучивание материала.

Анализ статьи доцента Вашингтонского университета психологии Джинсока Кима, а также других интернет-источников привел нас к пониманию того, что же именно отрицательно влияет на развитие памяти и внимания студентов в процессе обучения:

1. Многозадачность (переключаемость внимания с одного объекта на другой);
2. Стрессовые ситуации;
3. Непрактичные методы усваивания информации из-за незнания индивидуальных особенностей (в частности, типа памяти).

Полученные результаты стали основанием для решения **второй задачи,** когда мы охарактеризовали свойства внимания студентов.

Особое внимание в своей работе мы уделили составление рекомендаций на основе полученных результатов. При этом нашей задачей был не только анализ результатов, но также протекание и коррекция самого процесса. Мы проводили исследование объема внимания среди 25 студентов 1 курса по методике Г.М. Иванова, О.В. Голубя и Н.Я. Чеха «Объем внимания». В квадратах в случайном порядке были «разбросаны» числа от 101 до 136. Испытуемые должны были их найти в порядке возрастания – сначала 101, затем 102, 103 и т.д. до 136 (найденное число зачеркивали карандашом) за определенное время. Объем внимания определяли по формуле: B=648:t, где B – объем внимания, t – время, за которое были найдены числа в порядке возрастания от 101 до136.

Нами установлено, что 80% респондентов показали высокие результаты. Показатель их объема внимания составил более 6. У 15% студентов показатель внимания составил 4-6. Это средний показатель. 5% запомнили менее 4 – низкий показатель.

Мы выяснили, что показатели по объему внимания, в большинстве своем, превышают норму. Это связано с тем, что исследование проводилось в самом начале дня, когда уровни стресса и уставания имели свои минимальные показатели.

Полученные результаты позволили перейти к **третьей задаче** исследования. Она заключалась в проведении анализа влияния стресса на развитие памяти и внимания студентов.

В начале учебного дня мы проводили исследование по методике Г.М. Иванова «Объем памяти при механическом и логическом запоминании», в ходе которого среди 23 студента 1 курса определялись возможности памяти при разном способе запоминания. Сначала я зачитывала ряд слов из логического ряда. Через 1 минуту испытуемые получили задание их записать. Через 3-4 минуты я зачитывала ряд слов механического ряда. Оба ряда состояли из десяти слов. Испытуемые соответственно записали их через 1 минуту. В конце они подсчитывали количество и порядок записанных слов и объясняли разницу в первом и во втором случае. Мы выяснили, что у 13% исследуемых одинаково развиты оба типа памяти, 26% исследуемых воспроизвели больше слов из механического ряда, а 61% исследуемых – из логического. Стоит также сказать, что целых 6 исследуемых показали результат ниже нормы при механическом запоминании, 2 исследуемых – при логическом.

Нами было проведено еще одно исследование, но уже не в начале, а в конце учебного дня по той же методике Г.М.Иванова. Многие студенты болели, потому нам удалось опросить 19 студентов 1 курса. Когда мы определяли возможности памяти при разном способе запоминания, нами было установлено, что у 47% исследуемых одинаково развиты оба типа памяти. Количество исследуемых, у которых логическая память развита лучше механической составило также 47%. Механическая же память доминировала всего у 6% исследуемых.

На этот раз все участники исследования показали результаты выше среднего – выше 6. Это вызвало у нас удивление, ведь мы предполагали, что усталость, уровень стресса и другие факторы окажут отрицательное влияние на память. Конечно же, влияние этих факторов никто не отменял, но кто знал, что стресс и усталость будут оказывать не настолько сильное влияние?

Выходит, что на самом деле наша память лучше работает в конце учебного дня, нежели в начале. Такие результаты могли выйти из-за того, что студенты еще не отошли от каникул. К тому же, опыт был проведен на первом уроке, когда еще не все успели «прийти в себя» после долгого сна. Расслабленность вызвала рассеянность – студенты не до конца сфокусировались на поставленной задаче. Также, возможно, повлияла смена руководителя, ведь она могла создать стрес-

совую ситуацию (студенты впервые видели меня и выполняли мои требования, т.к. второй опыт был проведен в мое отсутствие).

Результаты исследования показывают, что количество студентов с хорошо развитой логической памятью гораздо больше, чем количество студентов, у которых оба типа памяти развиты одинаково, либо лучше развита механическая память.

Оказалось, у большего количества исследуемых логическая память развита лучше механической. Однако, не секрет, что студенты для запоминания материала совершенно не вникают в его смысл, не пытаются строить логических связей и ассоциировать с чем-либо, а, как правило, просто повторяют его много раз. Повторение помогает запоминать только тем людям, у которых развит механический тип памяти лучше логического. Это говорит о том, что студенты как заучивали, так и пытались воспроизвести материал в стрессовой ситуации через свою слабую сторону – механическую память, что также откладывало отпечаток на результатах.

На основе полученных данных мы составили практические рекомендации, которые помогут улучшить качество получаемых знаний: постарайтесь больше обращать внимание на смысл содержания текста. Стройте логические и ассоциативные цепочки, а в главное, помните - многократное повторение одного и того же ничего не дает. В процессе обучения отключайте гаджеты, устраняйте отвлекающие звуки и «внутренний диалог». Поддерживайте спокойствие на контрольных работах с помощью дыхательных упражнений и осознанности, и тогда доступ к уже полученным знаниям будет обеспечен вне зависимости от стрессовой ситуации.

Теперь, когда стали известны статистики об объеме внимания и типах памяти, можно значительно облегчить процесс обучения и улучшить качество получаемых знаний. Практические рекомендации, составленные нами, с учетом особенностей памяти и внимания, позволят не только сэкономить время, но и преодолеть «барьер», создаваемый стрессом.

Проведенная исследовательская работа позволяет утверждать, что разработанная методика эффективна в решении выделенной проблемы или, во всяком случае, она не противоречит полученным в исследовании фактам. Сказанное выше дает возможность предположить, что работа обладает **новизной,** которая состоит *в том, что выявлена зависимость развития внимания и памяти студентов от*

стресса, а также составлены рекомендации для лучшего запоминания информации

Практическая значимость результатов исследования состоит в возможности их использования как для педагогов, так и для студентов. Студентам данная информация поможет в усвоении материала, а также сэкономит их драгоценное время. Преподаватели же могут использовать ее для корректировки ведения занятий и повышения успеваемости своих студентов.

Савченко О.В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕШНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯВ СИСТЕМЕ СПО

Образование, как система, должно характеризоваться преемственностью уровней, управляемостью, эффективностью. Комфортное продолжение образования должно обеспечиваться решением психолого-педагогических проблем на каждой образовательной ступени. Реализуя идеи поступательного развития образовательных потребностей человека, среднее профессиональное образование ориентировано на подготовку специалистов среднего звена. Смысл непрерывного образования заключается преимущественно в том, чтобы уже в условиях общего и основного профессионального образования сформировать систему знаний умений и качеств личности, позволяющих ей самостоятельно продолжать образовывать и совершенствовать себя, успешно адаптироваться к изменяющимся условиям и добывать необходимые ей знания и умения.

Целью образования должна стать социально сформированная личность. Понятие социально сформированной личности включает в себя:

– интеллектуальную зрелость (развитые познавательные интересы, умение найти конструктивное решение проблемы, критичность мышления);

– социальную зрелость (готовность к сотрудничеству, толерантность, ответственность, самостоятельность).

Эти признаки социально сформированной личности детализируются в таких компонентах готовности к взрослой жизни, как готовность к самостоятельной познавательной деятельности, непрерывно-

сти образования, готовность к сознательному выбору профессии и осознания своего собственного выбора, готовность к разумной организации здоровья, готовность к общественной жизни.

Вхождение в новую для подростка роль студента значительно затруднено слабой готовностью к самостоятельной деятельности. Возникает противоречие между новой системой возможностей, между новой системой отношений и привычными стереотипами построения подобных отношений в школе.

Путь профессиональной подготовки диктует очень быструю смену ролевой позиции студента: в начале обучения он должен перестать быть школьником, а к его окончанию - студентом. Это все предполагает интенсивное социальное взросление и профессионально личностное развитие студента. Существенным показателем студенчества, как субъекта учебной деятельности, служит его умение выполнять все виды и формы учебной деятельности.

Особенности студентов СПО:

1) уже не школьники, еще не студенты, «переходный» этап в становлении личности, несоответствие статуса студента возрастным закономерностям;

2) возрастные особенности – подвижность, утомляемость, трудности в концентрации внимания в течение 1,5 часов спаренных занятий;

3) отсутствие прежнего ежедневного контроля со стороны родителей посредством дневников, отдаленное расположение учебного заведения от дома;

4) продолжение изучения общеобразовательных предметов и дисциплин в более сжатые по сравнению со школой сроки;

5) в основной массе – уровень подготовленности обучающихся низкий, мотив выбора профессионального учебного заведения - нежелание и неспособность продолжать обучение в школе.

Задачи, которые приходится решать педагогу, при организации учебной деятельности:

1) вовлечь каждого студента в активный процесс получения знаний;

2) учитывать уровень подготовленности, способности, мотивацию каждого студента;

3) разнообразить деятельность обучающихся на занятии;

4) осуществлять регулярную оценку знаний, навыков, осуществлять систематический контроль по темам и разделам курса;

5) по возможности наладить связь с родителями и куратором;

6) изложение материала вести четко, небольшими блоками, ставить перед обучающимися конкретные досягаемые задачи в начале изучения каждой темы.

Курс математики, рассчитанный на два года в школе (10–11 классы), преподается в колледже за 1 год и включает в себя два предмета: алгебра и начала математического анализа, стереометрия. Обучающимся, в большинстве своем имеющим слабый уровень подготовки, приходится быстрыми темпами осваивать материал, который их сверстники изучают в течение двух лет.

На одном из первых занятий 1 курса полезно провести среди обучающихся небольшой опрос, результаты которого необходимо использовать в дальнейшей работе, осуществляя индивидуальный подход к обучающимся, полученная информация позволит более дифференцированно подойти к подготовке уже первых занятий, позволит, быстрее узнать ребят, наладить доверительные отношения.

Примерный перечень вопросов может быть таким:

– какую оценку по предмету имели в школе;

– как относитесь к предмету (любите, равнодушны, не любите предмет);

– какие трудности в изучении математики испытывали в школе;

– как относитесь к учебе в целом;

– какие предметы больше всего вам нравятся;

– почему выбрали данное учебное заведение и специальность.

Анализ подобных анкет показывает отношение к учебе, предмету, помогает строить отношения с каждым в отдельности, опираясь на его личностные качества.

Специфика преподавания такова, что разделы курса, касающиеся основ математического анализа, обучающиеся колледжа должны освоить с опережением на 1 год, что достаточно трудно в силу возрастных особенностей, неготовности сознания большинства студентов к переработке и усвоению некоторых математических понятий. С другой стороны, рамки учебного процесса позволяют и вынуждают излагать материал компактными блоками, ставя перед обучающимся достижимые цели и задачи практически на каждом занятии. Так, например, при изучении темы «Решение показательных уравнений» со

студентами сразу разбираются три вида показательных уравнений, проговариваются способы решения уравнений каждого вида. После объяснения материала происходит отработка навыков решения уравнений всех видов. Специально подобранные тренажеры содержат большое количество примеров, что позволяет выработать достаточно хорошие навыки и закрепить их. Для получения в дальнейшем удовлетворительной оценки по этой теме, студенту достаточно научиться без ошибок решать уравнения первых двух видов (более простых), для получения хорошей оценки необходимо освоить решение уравнений всех трех видов, научиться различать уравнения, самому выбирать способ решения. Уровень заданий, которые отрабатываются на занятии, соответствует оценке «хорошо», и большая часть занятия отводится на работу с тренажерами и преследует цель выработать у обучающихся прочные навыки решения уравнений.

Изучение теоретических основ стереометрии большинству обучающихся дается довольно трудно. Это объясняется отчасти тем, что в школе при изучении геометрии у большинства были трудности, и отношение к предмету у многих детей негативное. Специфика предмета такова, что для успешного решения задач, требуется хорошая теоретическая база, т.е. в памяти должно быть накоплено большое количество фактов-теорем, а школьник на первых годах обучения не осознает необходимость выучивать, на его взгляд, отвлеченные теоретические сведения. Некоторым учащимся геометрические факты кажутся настолько очевидными, что заучивать формулировки теорем и разбирать их доказательства не стремятся, но к 8–9 классу невыученного и забытого материала становится так много, что ученик уже не справляется с задачами и предмет становится нелюбимым и непонятным. Начиная изучение стереометрии, необходимо активизировать те знания, которые у студентов имеются из школьного курса. Активизация знаний проходит очень плодотворно, если использовать наглядные пособия – схемы, рисунки, обучающиеся порой и сами не подозревают, что большую часть материала они все-таки помнят и знают. По наглядным пособиям они легко восстанавливают забытый материал, и занятие повторения проходит динамично, с максимальной отдачей со стороны студентов. На таком занятии велика роль составленного по ходу занятия конспекта. Все необходимые для дальнейшей работы факты студенты оформляют в тетради с помощью рисунков–чертежей, и преподаватель имеет возможность в дальнейшем

отсылать обучающихся к своим записям, если они не могут вспомнить какие–то факты.

Работа по обучению обучающихся составлению конспектов ведется в течение всего учебного года, как на занятиях алгебры, так и на занятиях геометрии. Важно научить студентов не списывать весь предлагаемый текст, как делает большинство, а подходить к изучению текста сознательно, учить выделять в тексте основные мысли, положения, учить выделять главное, отличать теоретический материал от примеров, от вводных объяснений и т.п. Для реализации этих задач на некоторых занятиях отводится время для работы с учебником. На таких занятиях происходит разбор текста со студентами, обсуждаются планы составления конспектов, преподаватель учит ставить вопросы к прочитанному материалу, разбивать текст на законченные смысловые части. К моменту изучения стереометрии у большинства обучающихся уже имеются необходимые навыки работы с учебником, студентам уже понятны требования преподавателя, понятны принципы организации самостоятельной работы на занятии, понятны требования к содержанию и оформлению конспектов. Научившись организовывать материал в своей тетради, студент значительно успешнее может этот материал выучить, повторить, воспроизвести при ответе, использовать его при решении задач. Все это позволяет экономить значительную часть времени на занятии и отвести это время на разбор и решение максимального количества задач.

Большой интерес у студентов при изучении курса алгебры 10-11 вызывает тема «Применение производной к решению практических задач», на примере которой показывается прикладной характер математики, показывается, как в некоторых жизненных ситуациях возможно применение теоретических знаний. Изучению данной темы предшествует знакомство с самим понятием производной, разбираются теоретические основы, изучается применение производной для построения графиков, но большинству обучающихся достаточно трудно еще освоить эти понятия в силу их отвлеченности, а знакомство с первой же прикладной задачей вызывает неподдельный интерес. Сама формулировка таких задач уже есть проблемная ситуация, уже вызывает споры, стимулирует к высказыванию и аргументации своего мнения, а умело направляемая педагогом дискуссия, выводит на математическую формулировку задачи и ее последующее решение.

Предлагая обучающимся такую задачу: имеется прямоугольный кусок картона, жести, необходимо изготовить из него открытую коробку наибольшей вместимости. Преподаватель понимает, какие знания необходимо активизировать студенту, чтобы приступить к решению задачи: 1) имеется прямоугольник, следовательно знаем его размеры; 2) для изготовления коробки, в углах прямоугольника вырезаются квадраты; 3) быть знакомым с решением отвлеченных математических задач на наибольшее и наименьшее значение функции; 4) уметь оформить задачу математически.

В ходе беседы, обсуждения высказанных гипотез, становится понятным, что форма коробки будет зависеть от размеров вырезаемых в углах квадратов. Далее происходит математическое оформление задачи и ее решение. На этих же занятиях рассматриваются задачи на поиск оптимального значения. Формулировки многих из них достаточно просты, а ответ очевиден, как кажется студентам, и строгое математическое доказательство предполагаемого ответа и является решением задачи.

Большой интерес, но и трудность, вызывают задачи, в которых, как любят говорить студенты, ничего не дано, т.е. задачи, в формулировке которых не использовано ни одного числового значения. Например: найти число, которое превышает свой квадрат на максимальное значение.

Творческий поиск на самых обычных занятиях способствует поддержанию интереса обучающихся к предмету, активизирует их познавательные способности, побуждает к активной работе на занятиях и, очевидно, способствует повышению качества знаний, повышению успеваемости.

В последнее время заметно вырос интерес к организации самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа – существенный фактор формирования творческой и целеустремленной личности, настойчивой в достижении поставленных целей, поэтому важно обучить студентов рациональным и эффективным приемам ее выполнения. Организованная подобным образом работа оказывает положительное влияние на качество знаний и формирование общих умений.

Список используемых источников

1. Педагогика профессионального образования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по

специальности "Педагогика" / [Е. П. Белозерцев и др.]; под ред. В. А. Сластёнина; Международная акад. наук пед. образования. - 4-е изд., стер. - Москва: Академия, 2008. – 366 с.

2. Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия для студентов высших педагогических учебных заведений / сост. И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. – 367 с.

Сидская А.А., студентка,
руководитель – Зайцева Н.В.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ СПОСОБНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИКТ-ТЕХНОЛОГИИ

В настоящее время система образования России придает огромное значение воспитанию личности и профессиональной подготовке специалиста. Большую роль в этом играет колледж и его социокультурная среда. Она является одним из факторов формирования личности и условием социализации молодых людей. Социокультурная среда в колледже стремительно меняется, образуя пространство для творчества студентов, формирования у них необходимых знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций, которые позволяют студентам быть конкурентоспособными на рынке труда.

Именно конкурентоспособность будущего специалиста становится основной задачей колледжа. А многочисленные компьютерные образовательные курсы, библиотеки и базы данных составляют более чем серьезную конкуренцию педагогам, придерживающимся традиционных докомпьютерных средств и методов обучения. Таким образом, проблема формирования и развития информационной компетентности современного педагога, обучение его навыкам работы с современными коммуникационными и информационными технологиями становится весьма актуальной на сегодняшний день. Студенты первого курса обладают различной подготовкой в работе с компьютером. Однако при этом как отмечают исследователи (например, О. А. Степенцева) при наличии навыков работы с компьютером и общем представлением работы с информационными технологиями обучающиеся в большинстве случаев не имеют фундаментальной подготовки в структуре информации, методах ее организации и распространения.

В результате при необходимости использования будущими учителями разнообразных ресурсов интернета, им приходится затрачивать много времени на поиск и систематизацию необходимой информации. Особое значение при этом имеют такие факторы как неумение квалифицированно сформулировать запрос и найти оптимальный путь к востребованной информации. А также неумение оценивать полноту поиска и достоверность полученной информации.

Дополнительным осложнением является те факты, что нередко представленные в электронных ресурсах документы плохо структурированы, а сами обучающиеся без специального обучения основам информационной культуры не умеют их эффективно структурировать.

Решением подобной проблемы является создание готовых обучающих виртуальных сред, применяемых в той или иной мере всеми современными образовательными учреждениями. Основной целью подготовки студентов колледжа должно являться развитие информационной компетентности будущих учителей младших классов и подготовка их к практическому применению современных технических и аудиовизуальных средств обучения в учебном процессе.

Информационная компетентность становится неотъемлемой частью образовательного процесса только тогда, когда различные учебные дисциплины в структуре учебного плана предъявляют к обучающемуся требования к работе с информационными ресурсами.

Формирование ИКТ-компетентности будущих учителей начинается на первом курсе при изучении дисциплины Информатика и предполагает формирование практических умений планировать, организовывать свою деятельность с помощью различного программного обеспечения. На этом этапе начинают формироваться общепользовательские, базовые, инструментальные информационно-коммуникационные компетенции.

Базовый этап формирования ИКТ-компетентности направлен на изучение программных комплексов, используя которые будущий педагог в образовательном процессе будет заниматься ведением различной документации, так как педагогу часто приходится сталкиваться с созданием различных текстовых документов: учебно-методические комплексы, конспекты уроков, консультации, отчеты, грамоты, благодарственные письма, буклеты, памятки для родительских собраний и многое другое.

Использование в текстовых документах сложных интерактивных механизмов (ссылок, гиперссылок, указателей, закладок, оглавления, списков литературы) позволяет учителю эффективно организовывать свою работу с документами большой сложности. Создавая и используя текстовые и графические шаблоны, применяя электронные таблицы с функциями, ускоряющими производительность труда, учитель освобождает себя от каждодневной рутинной работы и больше времени отводит на подготовку к урокам.

Изучение дисциплины Информационные технологии в профессиональной деятельности (2 курс) направлено на разработку информационных продуктов, образовательных проектов в соответствии с требованиями к содержанию того или иного учебного предмета (создание наглядных пособий, цифровых образовательных ресурсов, систем, контролирующих знания). На втором курсе у молодых людей продолжают формироваться ИКТ-компетентности и формируются составляющие ее личностного компонента.

В ходе второго года обучения работа студентов, в основном, направлена на создание информационных продуктов, которые будущие учителя смогут использовать во время практики в школе. Информационные продукты, используемые учителями в процессе обучения, условно разделим на два направления: дидактические печатные материалы, электронные учебные пособия.

Наглядность обучения является существенным фактором, влияющим на характер усвоения учебного материала, поэтому многие учителя, используя средства ИКТ, создают собственные иллюстративные материалы, повышающие дидактические возможности урока.

К средствам наглядности, активизирующим учебную и познавательную деятельность учащихся можно отнести различные дидактические материалы.

1. Карточки (с заданиями, таблицами, кроссвордами, ребусами, графиками, структурно-логическими схемами и пр.) часто используются в качестве средства снятия умственной нагрузки для активизации учебной и познавательной деятельности учащихся, создания положительного эмоционального фона. Эти материалы применяются при закреплении материала, так как они позволяют вспомнить какое-либо понятие или процесс. Дидактические карточки, созданные и подобранные учителем по различным темам, помогают учащимся легче воспринимать изучаемый материал, а учителю - проверить результат.

2. Используя растровые и векторные графические редакторы, будущие учителя могут создать электронные плакаты или серию плакатов по своей дисциплине. Плакаты используются как при изучении нового материала, так и для повторения, закрепления пройденного.

При изучении дисциплины Информационные технологии в профессиональной деятельности в колледже будущие учителя создают интерактивные мультимедийные презентации, которые основаны на использовании гиперссылок и управляемых кнопок. В отличие от линейной интерактивная презентация может состоять из одного или нескольких слайдов, в зависимости от поставленной на уроке дидактической задачи. Интерактивные мультимедийные презентации позволяют удобно и эффектно представлять информацию. Они сочетает в себе динамику, звук и изображения, то есть те факторы, которые наиболее долго удерживают внимание учащихся.

Изучение темы «Создание персонального сайта» позволяет студентам продемонстрировать умение работать с различными конструкторами по созданию сайтов, подбирать материал для сайта по заданной теме, определять структурные компоненты размещаемого материала и его содержание, подбирать дизайн оформления персонального сайта учителя младших классов. Сайт должен быть удобным в работе: грамотная навигация значительно облегчит работу и привлечёт к нему посетителей. Фон, размер и цвет шрифта, заголовки, общее расположение материалов – всё должно быть выдержано в одном стиле. В противном случае будет нарушена целостность восприятия другими пользователями.

Создавая свой сайт, будущие учителя в процессе обучения в колледже заполняют его созданными образовательными материалами (карточками, электронными учебниками, презентациями, тестами и пр.) и в дальнейшем могут представить его работодателю как свое электронное портфолио.

Таким образом, формирование ИКТ-компетентности будущих учителей - это непрерывный процесс, берущий начало в школьном курсе информатики, продолжающийся развиваться при обучении в колледже, и не прекращающийся, а, наоборот, совершенствующийся в ходе становления профессионального мастерства специалиста за счет повышения квалификации и самообразования.

Список используемых источников

1. Гудкова, Т. А. Формирование информационной компетентности будущего учителя информатики в процессе обучения в вузе: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Гудкова Татьяна Александровна. — Чита, 2007. — 249 с.
2. Плотоненко, Ю. А. Личностно-ориентированный подход в формировании информационной компетентности студентов вуза: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Плотоненко Юрий Анатольевич. — Тюмень, 2009.
3. Царева, М. И. Формирование информационной компетентности будущего педагога гуманитарного профиля // Педагогика высшей школы. — 2017. — №3. — С. 39-43.

Юдина Л.Н.,
Платонова О.Г.,
Чулкова Л.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР КЛАУСА ФОПЕЛЯ, КАК СРЕДСТВО СОЗДАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМФОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация**. Статья посвящена проблеме использования игр К. Фопеля в логопедической работе с дошкольниками, имеющими ограниченные возможности здоровья. В статье содержатся примеры адаптированных игр, которые могут быть использованы логопедами и педагогами в логопедических группах для создания психоэмоционального комфорта детей в дошкольном учреждении.*

***Ключевые слова:** игры К. Фопеля, дети дошкольного возраста, психоэмоциональный комфорт, ограниченные возможности здоровья.*

В современном мире существует множество различных методик, форм и подходов в работе с детьми различных возрастов с дефектами речевого или психофизического развития. Особо важной задачей в работе с детьми, имеющими нарушения в речевом развитии, является коррекция многих психических функций, таких, как: память, мышление, воображения, внимание и концентрация; коммуникация, умение работать в команде и многое другое, что закладывается у детей ещё в

дошкольном возрасте. На способность к самовыражению оказывает влияние психологическое здоровье человека. А сегодня проблема психологического здоровья ребёнка, его эмоционального благополучия**,** комфорта, встаёт очень остро. И это связано с изменениями социально-экономических условий жизни и другими факторами.

Адаптация детей с нарушениями в развитии или различными дефектами, начиная от речевых расстройств, заканчивая сложными психическими и физическими, всегда привлекала внимание учёных и педагогов. Ведь именно она так важна для социализации ребенка в окружающей среде, его комфортного психологического состояния, его познании и принятии себя и понимания принадлежности. Колоссальный вклад в работу с детьми внес выдающийся немецкий психолог и психотерапевт Клаус Фопель. Одним из его трудов является серия из четырех книг «Как научить детей сотрудничать?» Это сборники психологических игр и упражнений предназначены в основном для школьников, но некоторые разделы отлично подходят и для детей дошкольного возраста. Они адресованы психологам, педагогам и всем взрослым, которые думают о психическом здоровье детей, об их эмоциональном опыте, о необходимости каждому человеку уметь строить конструктивные отношения с другими людьми и позитивно относиться к себе. Проведение подобных игр с детьми способствует развитию их «эмоционального интеллекта» и помогает педагогу создать дружескую атмосферу взаимной помощи, доверия, доброжелательного и открытого в отношения детей друг с другом и преподавателем, облегчая тем самым процесс совместного обучения.

В процессе игр и взаимодействия детям удается узнавать себя, вовремя расслаблять и напрягать мышцы, учиться самоконтролю и анализу, как своей деятельности, так и поведения сверстников. После проведения игр педагог предлагаем детям обсудить полученный ими опыт, подчеркивая ценность выводов каждого ребенка, что безусловно развивает навыки качественной коммуникации, а также отсутствию страхов в выражении свои мыслей и чувств. Интерактивные игры базируются на принципах партнерского взаимодействия и гуманистической психологии, важно создать атмосферу взаимного доверия, раскрепощённой открытости. Детям в логопедических группах требуются игры, направленные на речевое развитие, на расслабление и тонизирование мышц артикуляционного аппарата, общую и мелкую моторику, формирование связной речи и умения выразить свои чувства и эмоции с помощью экспрессивной речи. Приведем несколько

примеров адаптированных игр, которые могут быть использованы логопедами и педагогами в логопедических группах.

Игра 1. «Тряпичная кукла и солдат».

Цель: формирование контроля в состоянии расслабления и напряжения.

Ход игры: Встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этом положении, как будто вы задеревенели и не двигайтесь, примерно вот так (и покажите детям эту позу), а затем расслабьтесь, наклонитесь вперед, отпустите руки, чтобы они болтались, как тряпки. Представьте, что вы тряпичная кукла. Станьте такими же мягкими и подвижными. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши конечности становятся мягким, а суставы подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку, абсолютно прямого и негнущегося, а затем вновь превратитесь в тряпичную куклу, которую можно гнуть в любую сторону, ведь мягкая и подвижная. А теперь стряхните всё напряжение, как капельки воды, с рук и ног. Почувствуете легкость и прилив энергии во всём теле.

Игра 2. «Дотянись до звёзд».

Цель: укрепление уверенности в своей личности, способности достигать цели, развитие связной речи, воображения, образного мышления.

Ход игры: Закрой глаза и сделай глубокий вдох. Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звёздами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая напоминает тебе твою мечту. Запомни, как она выглядит, каким цветом светится, что вокруг неё, какой она формы. Теперь протяни руки к небу чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! Ты обязательно сможешь достать свою звезду. Сними её с неба и бережно положи её себе в карман. А сейчас открой глаза. Давай обсудим какая она- эта звезда на небе? Что ты почувствовал, когда смог достать её?

Игра 3. «Скульптор».

Цель: научиться выражать свои чувства не вербальным языком – мимикой и пантомимой.

Ход игры: Разойдитесь свободно по комнате, чтобы вокруг вас было свободное место. Я буду вам называть чувства, а ваша задача изобразить его своим телом. Давайте сначала попробуем изобразить любопытство. Начнём с лица. Какой у вас бывает лицо, когда что-то будит в вас любопытство? Что происходит с вашим лбом? Видели ли

вы, как человек, которого что-то заинтересовало, чуть-чуть приоткрывает рот? А что происходит с вашими руками? Как вы держите голову? А ноги? Не хотели бы вы приподняться? Теперь перейдём к следующему чувству. Расслабьтесь, встряхните руками ногами. Затем покажите мне усталого человека. Потом дайте детям подобным образом выразить несколько обычных повседневных чувств, используя все части тела. Попробуйте обсудить, чем отличается речь человека, который испытывает те или иные чувства.

Игра 4. «Паутинка».

Цели: знакомство членов команды в ходе веселого и приятного общения.

Ход работы: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность рассказать что-нибудь о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свое свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе... Возьмите клубок в руки и начните игру сами. Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив. Если ты ничего не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?» После этого нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно.

Возможно, иногда нить будет запутываться при попытке распустить паутину. В таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно «связаны между собой». Или же разрезать паутину, чтобы подкрепить в детях причастность к группе, формирования командного духа.

Игра 5. «Передай маску».

Цели: тонизирование эмоциональной сферы детей, повышение внимательности, бодрости.

Ход работы: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. Затем я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог лучше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он передает своему соседу слева. Так же делают все остальные.

Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и передаем его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным. Для детей в логопедических группах возможны варианты передачи не только выражения лица, но ещё и различные эмоции, артикуляционные позиции для разминки мышц, участвующих в артикуляции.

Игра 6. «Похлопывающий массаж».

Цели: установление тактильного контакта в группе, развитие ритмической памяти.

Часто дети думают, что удар является только актом агрессии, которым мы причиняем окружающим боль.

Ход работы: Я предлагаю вам веселую и освежающую игру-разминку. Разбейтесь, пожалуйста, на пары и выберите, кто будет первым номером, а кто — вторым. Первые номера должны встать на колени, наклониться вперед и положить голову на ладони перед собой, а вторые номера должны встать сбоку от первых на колени и начать мягко постукивать пальцами по спине своего партнера. Начинайте такое похлопывание от плеч и постепенно переходите по всей спине до пояса. Постукивать нужно поочередно, то правой, то левой рукой. После установления тактильного контакта в паре можно начать делать похлопывания в определенном ритме, чтобы ребенок мог прочувствовать, запомнить и повторить его. Обсудите друг с другом, что вы чувствовали.

Итак, сложно недооценить важность и необходимость проведения этих игр для детей, особенно тех, которые имеют трудности в психофизическом или речевом развитии. Интерактивные игры – подходящая для деятельности дошкольников с воспитателем форма взаимодействия, в процессе которой дети получают уникальную возможность научиться бесконфликтному и доброжелательному общению. Такая форма работы с детьми в логопедических группах позво-

ляет положительно влиять на их настроение, отношение к себе и окружающим, развитие речи по средствам познания себя и обсуждения в группе. Ребята получают возможность лучше узнать свои ценности и приоритеты, стать более терпимыми, внимательными, частично преодолеть свои страхи, не чувствовать себя одинокими. Играя, они учатся правилам жизни в обществе, могут развить коммуникативные навыки. Главная их цель - воспитание успешности и социально-коммуникативных навыков.

Список используемых источников

1. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать Психологические игры и упражнения. Т. 4. Москва: Генезис, 1999. 160 с.

2. Интерактивные игры Клауса Фопеля. Консультация по теме Образовательная социальная сеть: сайт. URL: https://nsportal.ru/detskiisad/vospitatelnaya-rabota/2017/11/15/sbornik-igr-klausa-fopelya

3. Психологические игры и упражнения К. Фопеля: сайт. URL: https://infourok.ru/psihologicheskie-igry-i-uprazhneniya-k-fopel4090041.html

Razdel 5.

ДУХОВНОСТЬ И НРАВСТВЕННОСТЬ КАК ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бирюкова Е.Н.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Воспитание – это организованный и целенаправленный процесс формирования личности. Без воспитания жизнь человеческого общества немыслима, так как значение воспитания – это передача накопленного опыта от поколения к поколению. А накопленный опыт – это известные людям знания, умения, способы мышления, нравственные, правовые нормы. Вот почему воспитание относится к числу общечеловеческих категорий. Взгляды на содержание воспитания меняются с изменением общества. У подрастающего поколения в процессе развития искажаются общечеловеческие ценности: представления о добре и зле, справедливости, великодушии, милосердии. У людей все чаще возникает непонимание друг друга, все больше разногласий, споров, ссор, раздора, а это отрицательно сказывается на духовно – нравственном здоровье ребенка. Вот почему проблема духовно-нравственного воспитания, духовно-нравственного здоровья личности подрастающего поколения является наиболее актуальной в современном обществе. Духовно-нравственное здоровье зависит от духовно-нравственного воспитания.

Под духовно-нравственным воспитанием понимается процесс содействия духовно - нравственному становлению человека, формированию у него: нравственных чувств (совести, долга, веры, ответственности, гражданственности, патриотизма); нравственного облика (терпения, милосердия, кротости, незлобивости); нравственной позиции (способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний); нравственного поведения (готовности служения людям и Отечеству, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли). Духовно - нравственное здоровье – это желание и способность жить в согласии со своей совестью. Духовность и нравственность - понятия, существующие в неразрывном единстве. При их отсутствии начинается распад личности и культуры.

Основным содержанием духовно-нравственного развития, воспитания и социализации являются базовые национальные ценности. Традиционными источниками нравственности является Россия, наш многонациональный народ и гражданское общество, семья, труд, ис-

кусство, наука, религия, природа, человечество. Соответственно этому и определяются базовые национальные ценности:

патриотизм – любовь к своей малой Родине, своему народу, к России, служение Отечеству;

социальная солидарность – свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство;

гражданственность – закон и порядок, свобода совести и вероисповедания, правовое государство;

семья – любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

труд и творчество – уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость;

наука – ценность знания, стремление к истине, научная картина мира;

традиционные российские религии – представление о вере, духовности, религиозной жизни человека, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога;

искусство и литература – красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие, этическое развитие;

природа – эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

человечество – мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество.

Базовые ценности должны лежать в основе уклада школьной жизни, определять урочную, внеурочную и внешкольную деятельность детей.

По словам президента России В.В. Путина, традиционные духовно-нравственные ценности служат опорой для отечественной системы образования, формируя у подрастающего поколения глубокое понимание гражданственности."Именно эти ценности питали энергией созидания, вдохновляли на великие свершения наших предков. Сегодня они служат для нас опорой, ориентиром в развитии системы образования и воспитания, чтобы наши дети, подростки глубоко понимали, что быть гражданином – значит знать и уважать историю страны, не предавать своих корней, трудиться и для близких, и для малой Родины, и для Отечества, брать на себя ответственность за его будущее", – указал он.

В российскую школу на системной основе вернулась воспитательная составляющая, которая, по мнению президента, важна для формирования гармоничной личности и поддерживается родителями и педагогами, но именно учителю принадлежит приоритетная роль в воспитании и обучении школьников, в подготовке их к жизни. Учитель всегда является для учащихся примером нравственности и преданного отношения к труду, поэтому в своей деятельности я стараюсь опираться на цели духовно-нравственного воспитания, сформулированные Ш.А. Амонашвили: «В душе и сердце ребенка должны быть поселены светлые образы, мысли и мечтания – чувство прекрасного, стремление к самопознанию и саморазвитию; ответственность за свои мысли; устремленность к благу; мужество и бесстрашие, чувство заботы и сострадания…». Цель нравственного воспитания состоит в том, чтобы социально необходимые требования, предъявляемые обществом, педагоги и родители превратили во внутренние стимулы развития личности каждого ребенка; воспитывали такие социально значимые качества личности, как долг, честь, совесть, достоинство, милосердие. Учебная деятельность, являясь в школьном возрасте ведущей, обеспечивает усвоение знаний в определенной системе, создает возможности для овладения учащимися приемами, способами решения различных умственных и нравственных задач.

В системе духовно-нравственного воспитания я для себя выделяю следующие направления деятельности:

— патриотическое воспитание;

— формирование духовности школьников через отношение к литературе;

— эстетическое развитие детей;

— воспитание детей трудом;

— совместная работа школы и семьи;

Духовно-нравственное воспитание учащихся происходит не только на уроках, но и на внеурочных мероприятиях. Хочу поделиться опытом воспитательной работы, приоритетным направлением которой является духовно-нравственное воспитание. Для достижения эффективного результата по формированию у обучающихся духовно-нравственного здоровья использую разнообразные формы деятельности урочной и внеурочной деятельности:

Урочная деятельность:

Проводила нестандартные урокирусского языка, литературы, музыки, такие как: урок-суд в 10 классе после изучения драмы

А.Н.Островского«Гроза», музыкально –литературную гостиную «Романса трепетные звуки», урок – чтение с остановками по рассказу И.А.Бунина «Роман Горбуна», урок - устный журнал «Творческий путь и судьба А.С.Грибоедова», урок-инсценирования сказки «Журавль и цапля».

Духовно-нравственному воспитанию школьников способствует работа с 5 по 11 класс с текстами словарных, контрольных диктантов, изложений нравственного содержания. Различные виды деятельности с пословицами на уроках русского языка также открывает большие возможности в данном направлении. Использование текстов духовно-нравственного содержания на уроках русого языка предполагает не только изучение грамматики, но и развитие духовных, нравственных, интеллектуальных сторон личности детей.

При подготовке к ОГЭ и ЕГЭ строю работу на текстах публицистического стиля, т.к.это позволяет развивать нравственные качества, обеспечивает решение таких важных проблем школьного образования, как приобщение учащихся к духовному богатству и красоте родного языка, воспитание бережного и вдумчивого отношения к слову.

Урок музыки - одно из средств, которое способно воздействовать на тот потенциал духовных и творческих способностей, возможностей, заключенных в эмоциональной сфере человека. Слушание и анализ, духовной, классической музыки на уроках пробуждает устремленность к Добру и Свету, которая заложена в каждой душе ребенка и может стать источником нравственности и гармонии личности. Предмет музыки является важной составной частью предметов человековедческого цикла в школе, цель которых формирование и развитие психологического здоровья. Общение с духовно-нравственных содержанием искусства входит в эмоционально-чувственную сферу ребенка, гармонизирует его психическое состояние, а значит, приносит ему на данном этапе ощущение внутренней радости от того, что душа трудилась, удовлетворение собой. Таким образом, содержание предметов культурно-ориентированной направленности создает условия формирования гармоничного внутреннего мира ребенка, сохранение и развитие духовно-нравственного здоровья, его творческих, интеллектуальных, коммуникативных способностей.

Для развития личности учащегося и формирования у него основ духовно-нравственного воспитания применяю разнообраз-

ные формы, приемы и методы **при проведении внеклассных мероприятий.**

Как известно, духовно-нравственное развитие и воспитание личности начинается в семье. Ценности семейной жизни, который усваивает ребенок с первых лет жизни, имеют непреходящее значение для человека в любом возрасте. Взаимоотношения в семье проецируются на отношения в обществе и составляют основу гражданского поведения человека. С целью воспитания семейных ценностей я проводила такие мероприятия, как «Храни огонь родного очага», классный час «Моя семья», « Моя семья в истории моей страны» и др.

Занятия элективных курсов и курсов внеурочной деятельности «Роль произведений современной литературы в процессе формирования читательской грамотности учащихся», «Читательская грамотность и культура речи», «Анализ художественного текста» сопряжены с тематикой уроков, где в процессе индивидуально-групповых бесед, игр, обсуждаются проблемы нравственного и духовного содержания, что также позитивно сказывается на личности ребят.

Воспитание гражданина страны является одним из главных условий национального возрождения. В этом плане в школе проводится с детьми немало мероприятий, в которых мои ученики принимают самое активное участие. Наиболее яркие из них: неделя истории, встречи с детьми Сталинграда, уроки Памяти, акции "Письмо ветерану», «Письмо солдату», конкурс рисунков "Война глазами детей". В прошлом учебном году мы с детьми провели Устные журналы о Сталинградской битве, Курской битве, блокаде Ленинграда, о деятельности пионеров- героев в годы Великой Отечественной войны, принимали участие в Митинге, посвящённом памяти павших воинов, в конкурсе стихов и сочинений о Великой Отечественной войне.

Задача воспитания трудолюбия - одна из важнейших в системе духовно-нравственного формирования личности. Уже в школьном возрасте необходимо формировать понятие о труде как единственном источнике благосостояния общества и условии развития и становления личности, а становление и развитие личности предполагает ее активное участие в общественно-полезном труде. В школе дети с удовольствием трудятся на школьном цветнике, облагораживая классный участок земли, ухаживают за школьным парком, классным кабинетом. 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. Благодаря этому фольклор приобрёл способность к нравственному очищению, а значит и нравственному оздоровлению, которое является залогом и необходимым условием духовного и физического здоровья человека. В недрах фольклора сформировалась народная педагогика – механизм развития и воспитания подрастающего поколения. Положительный духовный опыт поколений, сконцентрированный в народном искусстве, как ничто другое способствует полноценному развитию положительных черт и свойств личности. Через фольклорные формы искусства передаются культурно-исторические традиции народа. В рамках кукольного кружка «Труляляй», который я веду уже не первый год, в нашей школе во внеурочной деятельности проходят кукольные спектакли, благодаря которым дети знакомятся с духовными традициями нашего народа. Русский фольклор, который является уникальной, самобытной культурой наших предков, должен быть осознан современным обществом как значительный фактор духовности, преемственности поколений, приобщения к национальным жизненным истокам.

Большую роль уделяю проектно- исследовательской деятельности учащихся. Этот вид деятельности играет немаловажную роль в формировании духовно- нравственных ценностей у учащихся. Предлагаю только некоторые, недавно реализованные проекты, призванные решать задачи духовно-нравственного воспитания, потому что благодаря этому формируется нравственный потенциал ребенка: «Почему А.С.Пушкин назвал главную героиню повести «Метель» Мария?», «Святые Земли Русской», «Святой Николай», «Влияние произведений живописи на произведения художественной литературы", «Шепетовский Штирлиц», «Урюпинская икона Божией Матери» и др.

Формирование основ духовно - нравственного воспитания, которые влияют на духовно-нравственное здоровье обучающихся, в нашей школе происходит на всех уроках и во внеурочных мероприятиях посредством применения разнообразных форм, методов и приёмов. Все эти формы организации урочной и внеурочной деятельности позволяют мне и педагогам нашей школы целенаправленно вовлекать учащихся в создание творческого союза и обеспечивают возможность воспитывать в наших детях духовно-нравственную личность.

Список используемых источников

1. Белоусова, Т.Л. Духовно-нравственное развитие и воспитание младших школьников. Методические рекомендации [Текст]/ Т.Л.Белоусова. – М., 2011. –С. 15-19.

2.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России [Текст]/ А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М., 2009. –С.23

3.Миронова, И.Ю. Духовно-нравственное воспитание школьников как ключевое требование ФГОС [Электронный ресурс] [web-сайт].http://www.tulaschool.ru/teachers/57/1228.

4. Нравственность современного общества [Электронный ресурс] [web-сайт].http://truemoral.ru/morals.php.

5.Рахимов, А.З. Роль нравственного воспитания в формировании личности [Текст] / А.З. Рахимов. -СПб., 2008-С. 169.

Горина О.В.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ДОУ

Существует множество, более трех сотен, трактовок понятия "здоровье". В понимании Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней или каких-либо физических недостатков, но и состояние абсолютного благополучия в физическом, психическом, социальном и моральном аспектах. Если рассматривать здоровье человека комплексно, то выделяют внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на его состояние.

К объективным факторам риска, на которые человек не может повлиять, относятся наследственность (или генетика), экология (состояние окружающей среды) и доступность медицинского обслуживания. Субъективные факторы, такие как условия жизни, образ жизни и уровень образования, напрямую зависят от человека и поддаются корректировке. К этим субъективным факторам относится и нравственное, телесное, душевное и социумное здоровье, которые взаимосвязаны.

Здоровье следует рассматривать как многогранную категорию, состоящую из физического, социального, психического и духовно-нравственного компонентов.

Духовно-нравственная составляющая здоровья наиболее сложна для определения. Однако именно она является ключевым условием для преодоления социальных, психических и физических трудностей.

Нравственным здоровьем обусловлена духовность человека, поскольку оно связано с общечеловеческими ценностями, такими как добро, любовь и красота.

Формирование духовно-нравственного здоровья часто отождествляют с нравственным воспитанием личности и характера, то есть целенаправленным процессом приобщения детей к моральным устоям общности и всего человечества.

Какие качества формируются у ребенка в процессе нравственного образования?

Ответственность, то есть понимание последствий своих действий или бездействия. Это качество, связанное с осознанием общественных норм и своих обязанностей. Воспитание ответственности тесно связано с воспитанием самостоятельности, которое начинается с трех лет. Следовательно, целенаправленное воспитание ответственности также следует начинать с этого возраста.

Патриотизм – любовь к Отечеству, включающая в себя любовь к семье, дому, городу, краю, стране и миру. Патриотическое воспитание решает задачи физического, эстетического, трудового и умственного развития. Основой патриотизма является интерес к семейным и народным традициям, истории родного края и стремление к улучшению настоящего. Важной частью патриотизма является воспитание национального достоинства и гордости за свою страну и ее достижения.

Гуманизм – уважительное и заботливое отношение к людям, способность сопереживать. Ребенка нужно учить ставить себя на место другого человека, оценивать поступки с точки зрения добра и зла. Детская литература, примеры поведения и дидактические игры являются хорошими инструментами для воспитания гуманизма.

Дисциплинированность и культура поведения подразумевают умение следовать принятым в обществе нормам. Дисциплина необходима для любой деятельности, особенно в детском коллективе, поэтому у ребенка надо формировать положительное отношение к нормам и уважение к окружающим.

Коллективизм – осознание принадлежности к сообществу, уважение к его членам и умение ставить общественные интересы выше личных. Чувство коллективизма развивается в совместной деятельности, и в полной мере формируется только к концу дошкольного возраста.

Уважительное отношение к старшим является частью воспитания гуманности. Важно начинать формировать это качество как можно раньше, показывая пример уважительного отношения к старшему поколению.

Воспитание бережного отношения к животным и растениям является частью формирования ответственности. Лучший способ воспитать это качество – заботиться о живых существах, поэтому при наличии возможности следует завести живой уголок. Также необходимо демонстрировать личный пример заботы об окружающем мире.

Укрепление взаимосвязи с семьей является ключевой задачей дошкольного учреждения в контексте сохранения духовно-нравственного здоровья воспитанников.

Семья и детский сад – две важнейшие структуры социализации подрастающего поколения, и их согласованное взаимодействие необходимо для гармоничного развития личности. Теплота и любовь, пронизывающие отношения между взрослыми и детьми, создают благоприятную почву для формирования высоких моральных качеств.

Данилова Ю.С.

ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Одной из актуальных проблем реализации здоровьесбережения в России является духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения.

Согласно Священному Писанию, человек состоит из духа, души и тела. Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым. Эмоциональность и творчество, присущие ребенку, являются основой развития его духовности, базирующейся на свободе ребенка, понимаемой как внутренний источник энергии, как важная жизненная сила.

Под духовно-нравственным здоровьем мы понимаем осознание человеком сущности зла и добра, способность проявлять милосердие,

оказывать бескорыстную помощь, создавать благоприятную обстановку для ведения здорового образа жизни, отстаивать законы морали. У детей искажены представления об этом. Именно поэтому нужно уделять больше внимания духовному здоровью дошкольников. Духовно-нравственное воспитание - это комплексная проблема, и решать её нужно постепенно, привлекая в этот процесс и взрослых и детей.

Необходимо утвердить в каждом маленьком человеке доброту и сердечность, чуткость ко всему живому. Только доброта открывает ребёнку радость познания мира и человеческих взаимоотношений. Доброте нужно учить.

Важно знакомить с окружающим миром, историей, приобщать к культурным традициям русского народа. Маленький человек стремиться к красоте, и это стремление нужно развивать, чтобы он мог понять не только внешнюю красоту, но и внутреннюю.

Главное назначение воспитателя – быть источником нравственного влияния. Увеличивая степень самостоятельности детей, осуществляя индивидуальный подход, воспитатель развивает творческие способности каждого ребенка. Активность создается совместным творческим трудом.

Воспитание духовно-нравственной личности возможно только совместными усилиями, образовательного учреждения и семьи. Для этого проводятся родительские собрания, где знакомят родителей с задачами воспитания, где подробно обсуждают один наиболее существенных вопросов, иллюстрируя его конкретными фактами из жизни детей группы. Открытые дни и открытые занятия дают возможность показать родителям работу детского сада, методы обучения и воспитания детей, которые могут быть использованы и в семье.

Нравственное развитие ребенка-дошкольника осуществляется тем более успешно, чем теснее контакты между детским садом и семьей. Высокие результаты в нравственном развитии детей чаще всего можно наблюдать в тех случаях, когда родители знают «Программу воспитания в детском саду», внимательно прислушиваются к советам воспитателей.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: для того чтобы достичь главной цели обучения и воспитания – формирования морально активной личности, способной творчески мыслить, руководствоваться знаниями в процессе выбора своего поведения в различных жизненных ситуациях, необходимо использовать методы актив-

ного обучения, которые позволяют ребенку под руководством взрослых достигать новых результатов в своем развитии, приводят к формированию личности, позволяют знаниям превращаться в убеждения.

Список используемых источников

1. Ананьев, Б.Г. Воспитание дошкольников. - М.: Спарк. - 2010. - 189с.

2. Асташова, Н.А. Концептуальные основы педагогической аксиологии// Педагогика, 2011, №8.

3. Арчибальд, Р.С. Управление высокотехнологичными программами и проектами. - М.: ДМК Пресс, 2012. - 178с.

4. Буре, Р.С. Основы нравственного воспитания детей. - М.: Перспектива. - 2009. - 298с.

5. Взятышев, В.Ф. Введение в методологию инновационной проектной деятельности: Учебник для вузов. - М.: «ЕЦК», 2012. - 199с.

Дарищева Л.В.

СЦЕНА КАК ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ДУШИ: О РАЗВИТИИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕРЕЗ ТЕАТР

Сегодня, в век информационного изобилия и стремительно меняющихся ценностей, задача воспитания подрастающего поколения становится как никогда актуальной. Нам нужно не просто передать знания, но и помочь детям усвоить вечные понятия: добро и зло, честь и достоинство, любовь к Родине, сострадание к ближнему. И один из самых эффективных, многогранных и, что важно, увлекательных для ребенка методов – это театрализованная деятельность. Это не просто «кружок для талантливых», это мощный педагогический инструмент, который позволяет «проживать» моральные и гражданские категории, а не просто заучивать их.

Позвольте представить вашему вниманию, как через классические и современные произведения мы можем решать эти высокие задачи. Театр – это всегда выбор и поступок. Входя в роль, ребенок сталкивается с нравственным выбором своего персонажа и проходит этот путь вместе с ним.

Пример 1: Сказка С.Я. Маршака «Двенадцать месяцев».

Казалось бы, сказка. Но какая глубина!

Роль Падчерицы: девочка, которую посылают в лютую стужу за подснежниками, воплощает кротость, трудолюбие и доброту. Играя ее, ребенок не просто произносит слова – он учится смирению и вере в чудо, которое рождается в ответ на доброе сердце.

Капризная, эгоистичная Королева – наглядный пример того, как плохо быть равнодушным к другим. Дети на практике, в игре, видят, к чему ведут ее капризы.

Спектакль становится живым уроком о том, что добро возвращается добром, а зло остается ни с чем. Это не абстракция, а пережитый опыт.

Пример 2: Рассказ В.А. Осеевой «Бабка».

Эта небольшая история – мощнейший материал для этюдов или короткой пьесы.

Главный герой, стыдящийся своей старой бабушки, проходит путь от пренебрежения до глубокого раскаяния. Проживая эту роль, подросток сталкивается с чувствами, которые ему, возможно, знакомы: стыд за близких, желание казаться «круче».

Театр здесь становится тренажером эмпатии. Чтобы сыграть, нужно понять боль бабки, ее молчаливое достоинство, ее любовь. Это воспитывает самое главное – умение чувствовать другого человека.

Пример 3: Комедия Д.И. Фонвизина «Недоросль».

Эта пьеса – бесценный материал для старшеклассников.

Критика безграмотности и косности: через гротескные образы Митрофанушки, Простаковой и Скотинина подростки видят, к чему ведут отсутствие образования, воспитания и гражданской ответственности.

Стародум и Правдин становятся не просто «положительными героями», а носителями идей чести, долга перед Отечеством и служения государству. Произнося их монологи, молодой человек примеряет на себя роль гражданина с активной позицией.

Обсуждение после спектакля легко перевести в плоскость современности: что значит быть «недорослем» сегодня? В чем заключается настоящая образованность?

Пример 4: Поэма А. Т. Твардовского «Василий Тёркин».

Это произведение – настоящая энциклопедия жизни простого солдата на войне, и его сценическое воплощение дает уникальные возможности для воспитания.

Образ народного героя: Тёркин – это не монументальный, парадный герой, а живой, обаятельный, остроумный русский солдат. Исполняя эту роль, подросток не просто играет «героя», а пытается понять, откуда в обычном человеке берутся силы для ежедневного подвига, для юмора перед лицом смерти, для простого человеческого товарищества.

Главы поэмы написаны с опорой на народную речь. Работа над таким материалом погружает учеников в подлинный народный дух, заставляя чувствовать себя частью большой общности, частью народа-победителя.

Пример 4: Документальная проза Л.П. Овчинниковой «Женщины в солдатских шинелях».

Это самый сильный, пронзительный материал для молодежного театра. Взгляд на войну через призму человечности: Мы отходим от шаблонных образов «героев» и видим живых женщин – медсестер, снайперов, зенитчиц. Их истории – о страхе, боли, любви и потере.

Инсценируя эти монологи, девочки-актрисы не играют «абстрактных героинь», они пытаются понять, каково это – в 18 лет терять друзей, хоронить, убивать. Это воспитывает не патриотизм «на параде», а глубокую, личную память о цене Победы. Такой спектакль – это мост между поколениями. Это возможность сказать: «Мы помним. Мы вас слышим».

Театрализованная деятельность – это не самоцель. Это воспитывающая среда, где:

· Работа в команде учит взаимовыручке и ответственности не только за себя.

· Проживание литературного произведения превращает его из текста в учебник жизни.

· Публичное выступление воспитывает уверенность в себе, умение отстаивать свою точку зрения.

Через театр мы можем достучаться до самых сокровенных струн детской души. Мы можем помочь им не просто узнать о добре и зле, а почувствовать разницу. Не просто выучить историю войны, а прочувствовать ее трагедию. Не просто прочитать о долге, а примерить его на себя в роли Стародума или Василия Тёркина из поэмы Твардовского. Давайте использовать этот волшебный инструмент – театр – осознанно и целенаправленно. Ведь воспитывая юного актера, мы воспитываем чуткого, думающего и ответственного гражданина своей страны.

Список используемых источников

1. Сказка С.Я. Маршака «Двенадцать месяцев».
2. Рассказ В.А. Осеевой «Бабка».
3. Комедия Д.И. Фонвизина «Недоросль».
4. Документальная проза Л.П. Овчинниковой «Женщины в солдатских шинелях».

Зима Н.И.

ДУХОВНО- НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ УРОКИ ЛИТЕРАТУРЫ

Руководить нравственным воспитанием – это значит создавать тот моральный тонус школьной жизни, который выражается в том, что каждый воспитанник о ком-то заботится, о ком-то печётся и беспокоится, кому-то отдаёт своё сердце
В.А. Сухомлинский

Духовно-нравственное воспитание школьников на сегодняшний день является одним из основных направлений в образовании, потому что дети и в своём Отечестве, и в русских храмах, и в музеях, и в библиотеках чувствуют себя иностранцами. Кризис духовности обнажает глубинные вопросы человечества, смысла жизни будущего поколения. Об актуальности духовно-нравственного воспитания в школе свидетельствуют многие кризисные явления современной жизни: низкий уровень общественной морали, утрата семейных ценностей, криминализация детской среды, упадок патриотического воспитания и др. Поэтому необходимо выделить духовно-нравственное воспитание в особую воспитательную область, обладающую своими методологическими особенностями, структурой, целями и способами реализации.

Ведущей дисциплиной в системе духовно-нравственного воспитания является литература. Она выделяется среди остальных предметов, так как не только формирует у учащихся определённые знания, навыки, но и помогает их нравственному становлению. На уроках литературы ребята приобщаются к таким «вечным» ориенти-

рам, как честность, бескорыстие, милосердие, доброта, справедливость.

Целью моей педагогической деятельности является воспитание и формирование творческой, созидающей, волевой, несущей ответственность за свои дела и поступки личности, которая будет стремиться к духовному освоению мира, к самореализации.

Свои задачи я вижу в том, чтобы уроки литературы помогали:

- формированию представлений о нравственных категориях (долг, совесть, честь, ответственность);

- развитию умения вести диалог, слушать, аргументировать свою позицию;

- воспитанию толерантности, уважение к культурному и религиозному многообразию; - организации практической деятельности, направленной на проявление милосердия и гражданской ответственности.

Содержание моей работы, направленно на формирование духовно-нравственного воспитания учащихся.

Теоретическая основа.

Теоретическая база опыта опирается на основные положения системы Е.Н.Ильина: преподавание литературы как предмета, формирующего человека.

1. Обсуждение понятий: духовность, добро, зло, совесть, нравственность.

2. Чтение и анализ философских и литературных текстов, исторических примеров.

3. Изучение культурных традиций своего народа и других народов. Практическая деятельность.

1. Дискуссия и круглые столы на нравственные темы.

2. Ролевые игры и моделирование ситуаций морального выбора.

3. Проекты: «Доброе дело в классе», «Добрые поступки героев в художественной литературе», «Помощь ближнему» и др.

Центральное место в моей педагогической деятельности занимает урок. Для меня урок ценен тем, что он является синтезом обучения и воспитания. Я, как учитель литературы, помогаю детям выдержать натиск жестокой реальности, противостоять ей, потому что имею сильное оружие – это слово, книга. А «Книга, - по словам А. Герцена, — это духовное завещание одного поколения другому, совет умирающего старца юноше, начинающему жить, приказ, передаваемый

часовым, отправляющимся на отдых, человеку, заступающему на его место.

Уроки литературы обладают огромным воспитывающим потенциалом. Художественные произведения – тот кладезь, из которого не исчерпать нравственные уроки.

Каждое произведение, помещённое в учебниках по литературе, даёт входящему в жизнь ребёнку нравственный урок, заставляет не только наблюдать за поведением героя, но и самому читателю накопить опыт, чтобы стать настоящим Человеком.

Но чтобы такой урок прошел успешно, я направляю работу ребят в нужное русло. Приведу примеры уроков, которые использую в своей практике.

1). Урок «Дружба и верность» по рассказам К. Паустовского и Л. Н. Толстого.

- Чтение фрагмента.

- Обсуждение: кто главный друг героя, почему он важен, есть ли предательство в тексте?

- Инсценировка ключевой сцены.

- Итог. Пишут небольшое правило дружбы для класса.

В результате дети не только понимают значение дружбы, но и формулируют собственные нравственные нормы.

2) Тема «Память о родных и уважение к старшим». Стих и рассказы о семье.

- Чтение стихотворения, сравнение с семейной историей одного из учащихся (по желанию).

- Творческое задание. Написать письмо благодарности близкому человеку.

Такие уроки способствуют ознакомлению с биографиями близких, историей семьи, своей родословной**,** воспитанию бережного отношения к семейным реликвиям.

3) Тема «Ответственность и совесть» на примере рассказов А.П. Чехова.

- Сравнение двух героев: один поступил, по совести, другой – нет.

- Дискуссия в парах. Какие последствия для героя и окружающих?

- Домашнее задание. Несколько примеров из жизни, где можно встретить проявления совести.

Этот приём помогает связывать художественный мир с реальной жизнью ученика.

Уроки литературы – уникальное поле для духовно-нравственного воспитания. Через художественное слово дети учатся слышать друг друга, понимать мотивы поступков, ставить себя на место другого и делать нравственный выбор. Если сочетать внимательное чтение, диалог, творческие формы и связь с жизнью, то ребята вырастут добрыми, справедливыми и ответственными людьми.

В завершение своей работы хочу предложит простую формулу, которая хорошо работает на практике:

Чтение + Диалог + Переживание = Нравственный рост

Список используемых источников

1. Бабаян, А.В. О нравственности и нравственном воспитании / А.В. Бабаян // Педагогика - 2005

2. Божович, Л.И. О нравственном развитии и воспитании детей/Л.И.Божович// Вопросы психологии. - М.:Просвещение, 1975.

3. Бондаревская, Е. В. Нравственное воспитание учащихся в условиях реализации школьной реформы: Учеб. пособие./Е.В.Бондаревская - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1986.

4.Дробницкий, О.Г Проблемы нравственности./О.Г.Дробницкий - М.: Просвещение,1977.

Лысенко А.А.,
Кочетова С.А.

«СЕМЕЙНАЯ ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ» - КОНСТРУКТИВНАЯ ФОРМА СОТРУДНИЧЕСТВА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Семья – уникальный социальный институт, в котором начинается формирование ценностных ориентиров и закладывается фундамент воспитания здоровой личности. Воздействие семьи на личность является не просто важным, а необходимым, глубоко специфичным, действенным компонентом воспитания детей. В дошкольные годы ребенок полностью отождествляет себя с семьей, открывая и свое собст-

венное «я», и других людей, воспринимая мир преимущественно через призму суждений, оценок, поступков родителей и, естественно, их ценностных ориентаций. Благодаря этому в семье осуществляется преемственность поколений, происходит социализация детей. [5, с.7]

Трудно растить детей в сложном современном мире. Преобладающее большинство родителей предпочитает воспитывать ребенка в детском саду. Многие из них интересуются только питанием ребенка, считают, что детский сад – место, где присматривают за детьми, пока родители на работе. Но в статье 18 Закона РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте». И педагоги часто испытывают трудности в общении с родителями по этой причине.

Сейчас мы наблюдаем в обществе кризис духовно-нравственных идеалов, что ведёт к саморазрушению личности - это самая большая опасность, которая подстерегает наше современное общество. Доминирующее место денег и материальных ценностей в обществе привело к искажению у подрастающего поколения представлений о доброте, милосердии, справедливости, гражданственности и патриотизма. Но ведь доброта и милосердие – это высочайшие ценности человека, которые обязаны привить своим детям родители. Это отмечал В.А.Сухомлинский: «Добрые чувства должны уходить своими корнями в детство…». [1, с.12]

Многие родители, к сожалению, не считают духовно-нравственное воспитание своих детей основополагающим в становлении будущей личности, что приводит к проявлению агрессии, жестокости у детей. Современные родители сами формируют эгоизм у детей: «Это только тебе», «Никому не давай игрушку». Родители не предают значение тому, что ребенок забыл поделиться, дразнится, дает прозвище, неуважительно отзывается о ком-то.

Поэтому сегодня необходимо возрождать многовековые традиции духовно-нравственного воспитания в единстве « детский сад - ребенок - родители».

Исходя из этого, острейшей задачей современного периода становится поддержка психолого-педагогической компетентности родителей. Задача педагога – активно взаимодействовать с семьей и идти в одном направлении, преследуя общие цели в воспитании нравственных качеств у детей. Это отмечал В.А.Загик: «Положительные ре-

зультаты в воспитании детей, достигаются при умелом сочетании работы педагога с семьей…». [3, с.19]

В настоящее время задачи воспитания духовно – нравственного здоровья детей ориентированы на семью, поскольку семья – источник и звено передачи ребенку социально – исторического опыта и основ духовно – нравственной культуры. Семейное воспитание носит эмоциональный характер, оно основано на любви, душевном единении, нравственной связи родителей с ребенком. [4, с. 80]

Главная функция нравственного воспитания состоит в том, чтобы «сформировать у подрастающего поколения нравственное сознание, устойчивое нравственное поведение и нравственные чувства, соответствующие современному образу жизни, сформировать активную жизненную позицию каждого человека, привычку руководствоваться в своих поступках, действиях, отношениях чувствам общественного долга». [2, с. 25]

Духовно – нравственное воспитание является одной из важнейших задач, которую необходимо решать уже в дошкольном возрасте, как самом эмоциональном и восприимчивом периоде детства, когда «сердца открыты для добродетели». Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ заложена в основу федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, который выдвигает одним из основополагающих принципов «приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства».

Нам педагогам необходимо помочь родителям сохранить духовность детей, научить их любить свою Родину, дом, родителей и близких.

Целью нашей работы по воспитанию духовно-нравственного здоровья дошкольников является становление гармоничной духовно развитой личности и привитие основополагающих принципов нравственности на основе патриотических, культурно-исторических традиций России в тесном взаимодействии с семьями воспитанников.

Цель достигается путем реализации следующих задач:

- ориентировать семью на духовно-нравственное воспитание детей, повышать компетентность родителей в области духовно-нравственного воспитания дошкольников;

- формировать представления о формах семейного уклада и досуга;

- приобщать родителей к образовательному процессу, знакомить их не только с формами работы воспитания, но и с ее содержанием;

- формировать появление понимания, терпимости и такта в воспитании и обучении ребенка, стремление учитывать его интересы, не игнорируя чувства и эмоции. [5, с. 19]

Для достижения поставленных задач мы выстраиваем систему своей работы по основным этапам: диагностический, теоретический и практический.

Вначале мы выявили запросы родителей по духовно-нравственному воспитанию дошкольников, мотивацию участия каждого родителя, определили уровень компетенции родителей в данном вопросе. Для этого мы использовали такие формы диагностирования как анкетирование, опрос, индивидуальные беседы.

Полученные результаты опросов и анкет показали, что родителям интересна тема духовно-нравственного воспитания дошкольников. Они отмечают необходимость проведения такой работы и готовы участвовать в воспитании у детей духовно-нравственных ценностей. Но возникла проблема, заключенная в отношении каждого родителя к общечеловеческим, гражданским и духовным ценностям. Одни в приоритет ставят понятия милосердия, добра, справедливости, а другие считают главными качествами личности инициативность, находчивость, упорство в достижении цели.

Получив результаты, мы составили план взаимодействия с семьями воспитанников с учетом индивидуальных особенностей детей и их семей.

Практический этап по духовно – нравственному воспитанию включает в себя разнообразные формы взаимодействия с родителями для достижения основных целей духовно-нравственного воспитания. В своей работе мы используем традиционные формы: социальные акции, выставки детско-родительского творчества, конкурсы, совместные с родителями праздники, родительские собрания и консультации.

Родительское собрание является традиционной формой взаимодействия с родителями. Эта форма позволяет говорить с родителями на самые актуальные темы воспитания. В группе проводились родительские собрания в нетрадиционной форме: семинар - практикум «Доброта живёт повсюду»; викторина «Секреты дружбы». Использовали такие познавательные формы, как «Дни добрых дел», «Почта «Доверия», социальные акции «Письмо солдату», «Покормите птиц зимой», «Стань волшебником» и др.

Так же перед нами встал вопрос поиска современных конструктивных форм взаимодействия между всеми участниками образовательных отношений в решении задач формирования духовно – нравственных качеств здоровой личности дошкольника.

Одной из таких форм стала для нас организация «Семейной творческой мастерской». На рассмотрении этой формы организации просвещения родителей остановимся более подробно.

«Семейные мастерская» – одна из новых практических форм работы с семьей, которая позволяет создать образовательное пространство, активными участниками которого являются семьи наших воспитанников.

Данный вид деятельности очень значим для ребенка. Ведь многие дети сегодня испытывают дефицит общения с мамой и папой, для них очень важно играть, мастерить, рисовать, творить вместе с родителями.

Основная цель работы «Семейной мастерской» – укрепление детско – родительских отношений через организацию совместной творческой деятельности.

«Семейная творческая мастерская», как организованная воспитателем форма сотрудничества детей и родителей, обладает рядом преимуществ:

- это включение родителей в совместное занятие с ребенком, которое побуждает участников раскрыться, поделиться своими знаниями, умениями, научиться чему-то новому и интересному;
- творческая атмосфера помогает сблизить интересы ребенка и взрослого, дает возможность ощутить естественную любовь, радость, удовольствие и поддержку семьи, ведь ребенок, столкнувшись с определенной трудностью, может обратиться за помощью к родителю;
- творчество развивает тонкое восприятие красоты и обогащает духовный мир человека: ребенок (как и взрослый), прикасаясь к образцам классической музыки, живописи, художественному слову, учится видеть прекрасное, различать плохое и хорошее, добро и зло, понимать, сопереживать и помогать окружающим;
- совместная творческая деятельность – интересное и увлекательное семейное времяпровождение.

Нами накоплен не малый опыт организации творческих семейных мастерских. Работу мастерских в нашей группе организуем уже третий год и душевные семейные встречи проводим в разнообразных

формах.

На первом этапе мы организовали совместное с родителями и детьми посещение выставки картин Михайловских художников в «Выставочном зале». С ребятами закрепили правила поведения в музее, вспомнили и наглядно определили жанры живописи, любовались произведениями художественного искусства вместе с родителями.

Далее нами был проведён мастер-класс для родителей «Мастерим вместе!». Родители познакомились с нетрадиционными техниками рисования, лепки и аппликации, получили рекомендации по организации творческой деятельности с ребенком.

Далее мы предложили родителям подготовить с нашей помощью и самостоятельно провести с ребятами мастерские на интересующую их тему.

Тематика встреч оказалась весьма разнообразной и интересной:

- «Пушистики» - игрушки из шерстяных ниток»,
- «Рисование в технике витраж»,
- «Пасхальное лукошко» и другие…

На следующем этапе было решено организовать творческую мастерскую в форме «Мастер – класса выходного дня».

Один раз в месяц в родительском чате мы размещали мастер-класс с поэтапным описанием для выполнения его дома: предлагали прочитать сказку, просмотреть обучающее видео, картинки по теме, а затем выполнить творческую работу всей семьей.

После проведения мастерской в группе организовывалась выставка совместных творческих работ по каждой тематике. Дети могли любоваться своей работой и работами одногруппников, они делились впечатлениями работы с родителями.

Анализируя результаты своей работы с семьями по воспитанию духовно – нравственной культуры у детей дошкольного возраста, нам удалось организовать продуктивное совместное творчество родителей и детей, в процессе которого было сформировано:

- понимание у родителей значимости проведенного вместе с ребенком времени;

- терпимость и такт родителей в воспитании и обучении ребенка;

- дети получили неоценимый опыт продуктивного общения с родителями, испытали положительные чувства и эмоции, увидели пример духовно-нравственного общения и поведения в коллективе;

- удалось расположить родителей к детскому саду, теперь они

наши помощники, которые всегда с радостью помогают в организации образовательного процесса.

Взаимодействие родителей и детского сада – длительный процесс, долгий и кропотливый, требующий терпеливого, неуклонного следования выбранной цели. Мы не останавливаемся на достигнутом и продолжаем движение к намеченной цели.

Список используемых источников

1. Евдокимова, Е.С., Додокина, Н.В., Кудрявцева, Е.А. Детский сад и семья: Методика работы с родителями. – М.: Мозаика-синтез, 2008. – 195с.

2. Гаврилова, Л.М., Дубикова, Е.М. Проектная деятельность в детском саду // Дошкольник. Методика и практика воспитания обучения. М.: ООО «Школьная Пресса», 2015. №6. С. 24-28.

3. Сертакова, Н. М Инновационные формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьёй. Санкт-Петербург Детство пресс, 2013г. – 203с.

4. Лукина, Г.Н. Современные подходы к организации взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения // Вестник научных конференций. 2015. №4 -3(4). С. 79-82.

5. Микляева, Н.В., Лагутина, Н.Ф. «Содружество: программа взаимодействия семьи и детского сада». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Мозаика-Синтез, 2011г. – 65с.

Попова А.И.

ПРОБЛЕМЫ ДУХОВНО – НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СФЕРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

По данным статистики научно-технический прогресс и достижение высокого уровня жизни в развитых странах при одновременном, резком снижении нравственности и христианской религиозности приводит все больший процент людей к разочарованию в жизни, потере ее смысла, нравственным отклонениям, тяжелым расстройствам психики. Утрата молодежью традиционных нравственных ценностей, нарушение моральных норм и правил, проявление форм асоциально-

го поведения актуализируют важнейшую задачу - воспитание духовно-нравственной культуры молодого поколения.

Особенность духовно-нравственного воспитания в системе СУЗов заключается в самом контингенте обучающихся. Сюда приходят выпускники школ не только с хорошими показателями в учебе и позитивной мотивацией к обучению, но и те, которые с трудом справлялись со школьной программой. В социальном плане – это часто дети из неблагополучных семей, сироты. Некоторые из них, как девочки, так и мальчики имеют негативный багаж дурных привычек: курение, мат, иногда алкоголь. В их среде легко усваиваются и воспринимаются как норма, пропагандируемые телевидением, попсовой культурой добрачные связи.

Спасением в преодолении кризиса для России может стать восстановление и распространение традиционной духовно-нравственной культуры. Для России нет другого пути выхода из кризиса в духовно-нравственной сфере кроме возрождения самобытной российской цивилизации на традиционных ценностях отечественной культуры.

Для становления и развития инновационной экономики необходима подготовка не только квалифицированных профессиональных кадров для высокотехнологичных и наукоемких производств, но и ответственных специалистов, способных к активности, самостоятельности, инициативе, социализации, обладающих высокой нравственностью, духовной культурой, проявляющих терпимость, уважительное отношение к языкам, традициям и культуре других народов, умеющих творчески решать различные вопросы и адаптироваться в быстро меняющихся условиях производства.

Под “духовно-нравственным воспитанием” понимается процесс содействия духовно-нравственному становлению человека, формированию у него нравственных чувств (совести, долга, веры, ответственности, гражданственности, патриотизма), нравственного облика (терпения, милосердия, кротости, незлобивости), нравственной позиции (способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний), нравственного поведения (готовности служения людям и Отечеству, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли).

В качестве ведущей цели воспитания рассматривается всестороннее развитие личности. Всестороннее воспитание –это, с одной стороны, единство интеллектуального, физического, нравственного, эстетического, трудового воспитания. С другой - единство бытия,

сознания и самосознания, эмоционально-потребностной сферы и поведения человека.

Общая цель воспитания обуславливает необходимость решения ряда задач:

- формирование у студентов целостной и научно-обоснованной картины мира, решение которой направлено на процесс обучения и внеклассную воспитательную работу.
- формирование гражданского самосознания личности, ответственной за судьбу своей Родины;
- приобщение студентов к общечеловеческим ценностям, формирование на их основе соответствующего поведения студентов;

Как показывает опыт работы не только преподавательский, но и классного руководства, самым эффективным средством нравственного воспитания, является предметы истории, обществознания, литературы. Именно эти предметы знакомит обучающихся с нравственными принципами, показывает им необходимость соблюдения этих принципов для человечества независимо от этапа развития человеческого общества. Но и другие предметы, а также классные часы, профилактические мероприятия в колледже, например“Скажи нет наркотикам”,позволяют формировать нравственное поведение в детях.В преподавательской и воспитательной работе можно широко использовать тематические презентации, видеофильмы или видеоклипы – на уроках, классных часах, внеклассных мероприятиях.

Важнейшим источником жизненного опыта студентов являются внутрисемейные отношения, отражающие нравственные установки, духовные ценности родителей. Необходимо донести до сознания молодёжи, что семья занимает главное место в жизни. Существенное значение для укрепления семьи и повышения роли семейных ценностей наряду с экономическими имеют духовные факторы. Они включают культурные стереотипы, нравственные нормы, отношение к семье как к духовной ценности, отношение к детям и родителям. Семейная педагогика обладает рядом преимуществ перед воспитательной деятельностью педагога: большая доверительность отношений, возможность шире применять единство морального и материального стимулирования, использовать в воспитательных целях совместный досуг и др. Родители имеют возможность действенно влиять на самовоспитание подростков. Педагог знакомит родителей с путями наиболее полного использования этих преимуществ семейного воспитания. Большинство семей озабочено решением проблем экономиче-

ского, а порой и физического выживания, усилилась социальная тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребёнка. Родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. В таких семьях нет прочных межличностных связей между родителями и детьми и, как следствие, «авторитетом» становится окружение, что приводит к «выходу» ребёнка из-под влияния семьи.

Создавшееся положение наряду с другими объективными и субъективными причинами способствует росту детской безнадзорности, преступности, наркомании и других явлений в подростковой и молодёжной среде.

Семья – это та социальная среда, где закладывается фундамент психофизического благополучия ребёнка, формируются основные жизненные установки, первые уроки духовности, нравственности, культуры. Если в семье господствует культ любви, добра, взаимного уважения, то эта семья – носитель и хранитель духовности. Именно система семейного воспитания передаёт образцы взаимоотношений между поколениями: родители и дети, преподаватели и студенты.

Колледж является одним из важнейших социальных институтов, обеспечивающих воспитательный процесс и реальное взаимодействие подростка, родителей и социума.

Интеграция воспитательных усилий семьи и образовательной организации имеет большое значение для духовно-нравственного развития студента. Процессы школьного и семейного воспитания необходимо педагогически согласовать. Взаимодействие семьи и колледжа содействует духовно-нравственному развитию и гражданскому воспитанию не только учащихся, но и их родителей. Такое взаимодействие можно рассматривать как социально-педагогическую технологию нравственного оздоровления общества.

Формы работы с родителями:

- Родительские собрания на духовно-нравственные темы.
- Лекторий для родителей.
- Анкетирование родителей с целью выявления ошибок и коррекции процесса духовно-нравственного воспитания в семье.
- Информационные стенды для родителей, выставки детских работ.
- Совместно организованные с родителями праздники.

Педагогическая поддержка самоопределения личности, развития её способностей, таланта, передача ей системных научных знаний, умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной социализации, сами по себе не создают достаточных условий для свободного развития и социальной зрелости личности. Невозможно создать современную инновационную экономику, минуя человека, состояние и качество его внутренней жизни. Нравственное воспитание молодежи - неоспоримая и важнейшая опора всякого общества. Недостатки и упущения в нравственном воспитании наносят обществу непоправимый урон. Именно нравственность должна стоять впереди и за собой вести интеллект к созданию личности.

Список используемых источников

1. Костюк, Э.А. Современные проблемы духовно-нравственного воспитания студентов [Электронный ресурс]//https://www.art-talant.org/publikacii/90597-sovremennye-problemy-duhovno-nravstvennogo-vospitaniya-studentov(дата обращения:16.11.2025)

2. Мальгин, Е.Л. Формирование российской идентичности у студенческой молодежи как основы патриотического воспитания. СПО. – 2022. № 11.

3. Пластун, Н.А. Духовно - нравственное воспитание личности в сфере профессионального образования [Электронный ресурс]//https://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-anatolevna-plastun/duhovno-nravstvenoe-vospitanie-lichnosti-v-sfere-profesionalnogo-obrazovanija.html(дата обращения:16.11.2025)

4. Шишкин, В.А. Духовно-нравственное развитие и воспитание студентов в образовательных учреждениях СПОЭлектронный ресурс]//https://nsportal.ru/npo-spo/sotsialnye-nauki/library/2025/05/06/metodicheskaya-razrabotka-na-temu-duhovno-nravstvennoe(дата обращения:16.11.2025)

Ручкина О.В.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения – фундамент стабильного и процветающего общества. Это сложное и многогранное понятие, включающее в себя моральные принципы, ду-

ховные ценности, осознание своей роли в мире и ответственность за свои поступки. Формирование духовно-нравственного здоровья – длительный процесс, требующий консолидации усилий семьи, учебного заведения, государства и общества в целом. Важным аспектом является развитие у детей и подростков способности к эмпатии, состраданию и милосердию. Необходимо прививать уважение к старшим, заботу о младших, бережное отношение к природе и культурному наследию. Особое внимание следует уделять формированию у молодежи ценностей патриотизма, гражданственности, социальной справедливости и стремления к самосовершенствованию. Одним из ключевых факторов, влияющих на духовно-нравственное здоровье, является информационная среда. Необходимо ограждать детей и подростков от негативного влияния интернета, пропаганды насилия, жестокости и экстремизма. Важно развивать у них критическое мышление, умение анализировать информацию и отличать правду от лжи. Для эффективной работы в области духовно-нравственного воспитания необходимо использовать современные образовательные технологии, интерактивные методы обучения и вовлекать детей и подростков в социально значимые проекты. Важно создавать условия для их творческого самовыражения, раскрытия талантов и способностей. Только через совместные усилия мы сможем построить общество, где духовно-нравственное здоровье будет приоритетом, а подрастающее поколение вырастет достойными гражданами своей страны.

Важную роль в духовно-нравственном развитии играет искусство и культура. Знакомство с произведениями литературы, живописи, музыки, театра расширяет кругозор, формирует эстетический вкус и способствует развитию духовного мира. Необходимо приобщать детей к культурному наследию своего народа и мировой культуре, воспитывать уважение к традициям и обычаям, формировать понимание красоты и гармонии.

Нельзя забывать о роли религии в духовно-нравственном воспитании. Религиозные ценности, такие как любовь к ближнему, милосердие, честность и справедливость, являются важной составляющей нравственного здоровья. Необходимо уважать свободу вероисповедания и предоставлять детям возможность познакомиться с различными религиозными традициями, чтобы они могли сделать осознанный выбор и сформировать собственные убеждения.

Формирование духовно-нравственного здоровья – это не только задача педагогов и родителей, но и всего общества. Необходимо соз-

давать условия для развития волонтерского движения, поддерживать социально ориентированные некоммерческие организации, вовлекать молодежь в общественную жизнь. Важно, чтобы каждый гражданин осознавал свою ответственность за воспитание подрастающего поколения и вносил свой вклад в формирование духовно-нравственного здоровья общества.

В заключение, духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения – это многогранный и сложный процесс, требующий комплексного подхода и консолидации усилий всех заинтересованных сторон. Только через совместную работу мы сможем создать условия для формирования гармоничной, духовно богатой и нравственно устойчивой личности, способной внести свой вклад в процветание общества и страны. Поэтому, уделяя внимание духовно-нравственному здоровью подрастающего поколения, мы не просто воспитываем детей, мы формируем будущее. Мы создаем фундамент для сильного, устойчивого и гуманного общества, способного ответить на вызовы современности и построить мир, достойный наших потомков.

Список используемых источников

1. Акинина, Т. М., Степанова Г. В., Терентьева Н. П. Духовно-нравственное и гражданское воспитание. - М.: Перспектива, 2012г. – 248 с.
2. Селевко Г.К., Селевко А.Г., Социально-воспитательные технологии. М.:Народное образование, 2002.
3. Соловцова И.А. «Законы духовной жизни человека как основа духовного воспитания», И.А. Соловцова «Проблемы духовного воспитания»: Гуманитарно-целостный подход: Материалы «круглого стола», 20 октября 2005 г. / Сост. И.А. Соловцова; под ред. Н.М. Борытко. – Волгоград: ТЦ «ОПТИМ», 2006.
4. Лихачев А. Духовно-нравственная жизнь в категориях психологии / А.Лихачев // Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 3.
5. Харламов И.Ф., Педагогика: Уч. пособие: Высш. Шк., 1999.

Сеничкина А.Е.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ НА УРОКАХ МУЗЫКИ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ

...Нация, утратившая свою духовно-нравственную,
национально-культурную идентичность,
оказывается беззащитной перед вызовами истории.
Настоящее и будущее российского общества и государства
определяются духовно-нравственным здоровьем народа
(Из концепции государственной политики).

Искусство является одним из важнейших средств воспитания лучших человеческих качеств: духовности и нравственности, патриотизма. Можно с уверенностью утверждать, что сформировать патриотизм у учащихся невозможно в полной мере без использования богатейшего потенциала, который заключает в себе музыкальное искусство.

Одна из важнейших задач художественного образования – это воспитание души ребенка средствами искусства, музыкой в частности, воздействие на процесс становления его нравственных качеств, нравственных идеалов. Найти основу духовно- нравственного развития детей можно на уроках музыки.

Уроки музыки наиболее сильно воздействуют на эмоциональный мир школьника, его нравственные и духовные качества, облагораживающие его душу, развивают художественный вкус.

Я, как учитель музыки, ставлю перед собой цель – через знакомство с лучшими образцами классической, народной и духовной музыки развивать у детей духовно – нравственные качества.

По моему мнению, музыкальному образованию в этом процессе принадлежит решающая роль по ряду причин: во-первых, музыкальное воспитание - самое доступное и массовое – ведь музыка окружает человека, буквально, с первых лет его жизни; во-вторых, музыка обладает наибольшим эффектом эмоционального воздействия, она способна затрагивать самые сокровенные чувства людей, увлекать их, подчинять своему настроению и порыву; в-третьих, музыка развивает умственные способности учащихся, активизирует мышление, помогает выработке понятий и суждений.

Я работаю по программе «Музыка» авторов Критская, Сергеева и считаю, что именно эта программа подходит для формирования у ребенка “вечных тем” - тем добра и зла, любви и ненависти, жизни и смерти, материнства, защиты Отечества.

В первом классе учащиеся узнают традиции своего народа. Темы: «Родной обычай старины», «Край в котором ты живёшь» знакомятся с народными песнопениями и обрядовыми праздниками, с музыкой родного края. Творческие задания: сочинить мелодию, создать инсценировки песен и сказок, позволяют использовать «метод создания композиций» – раскрывать содержания музыкального произведения в сочетании различных видов музыкальной деятельности: игра на народных инструментах, актёрское воплощение роли, исполнение колядок. Дети осваивают бесценный культурный опыт поколений.

Большое внимание на уроках музыки стараюсь уделять и формированию уважительного отношения к Родине, родным местам, историческому прошлому, родной культуре, собственному народу и народам России. Важные нравственные постулаты на уроках музыки закрепляются путем глубокого и яркого эмоционального воздействия на учащихся.

В программу 2-4 классов включены очень важные темы: «Россия – Родина моя», «О России петь – что стремиться в храм». Учащиеся 5-7 классов выполняют творческие работы, которые способствуют активизации познавательной деятельности, развитию креативности, исследовательских умений. Авторы предлагают темы: «Образы Родины, родного края в музыкальном искусстве»; «Образы защитников Отечества в музыке, изобразительном искусстве, литературе», «Народная музыка: истоки, направления, сюжеты и образы», «Вечные темы жизни в классическом музыкальном искусстве прошлого и настоящего».

Духовно-нравственное воспитание продолжается не только в рамках образовательного процесса, но и во внеклассной работе.

На преподавателя вокала возлагается большая ответственность за воспитание подрастающего поколения, поскольку в его руках находится столь мощное оружие нравственного и эстетического воздействия на человека, как музыка.

Вокальное искусство является одним из важнейших компонентов нравственного становления личности, оно обладает великой силой эмоционального воздействия на духовный мир человека, формирует у него гражданско-патриотические качества. Воспитание средствами

вокальной музыки открывает широкие возможности для адекватного эмоционального восприятия музыкального искусства путем внутреннего переживания и понимания идейно-художественного содержания реалистических произведений. Содержание, заключенное в песнях, порой убеждает сильнее, чем информация, полученная другим путем, так как в его основе лежат эмоции и чувства, внутренние переживания их создателя, отражающие его отношение к окружающей действительности. Песни, которые в состоянии глубоко затронуть душевный внутренний мир человека, вызвать сильный эмоциональный отклик, переживания, сочувствие, понимание, могут стать действенным средством в формировании гражданственности и патриотизма у учащихся.

Для целенаправленного воспитания гражданско-патриотических качеств средствами музыкального искусства мы внедряем в учебно-воспитательную практику различные формы организации музыкальной деятельности и творчества учащихся: конкурсы и фестивали патриотической песни, тематические концерты, музыкальные вечера, литературно-музыкальные композиции, общение участников и зрителей в интерактивном режиме посредством интернет-технологий.

В тесном многолетнем содружестве мы работаем с ГОРОДСКИМ ДВОРЦОМ КУЛЬТУРЫ. Это например: творческий конкурс «Голоса победы» и мероприятия связанные с празднованием 9 мая, днём защитника отечества, выступления на дне полиции, а так же творческие хоровые проекты «Песней славим мы победы наших прадедов и дедов», «Герои –города», собравшие многочисленных участников городского округа. Выступить на сцене городского дома культуры для ребят очень почётно и волнительно.

Ежегодно на конкурсы и фестивали собирает на своей сцене творческих детей городской центр детского творчества. Например, ежегодно наши дети являются призёрами фестиваля «Сохраним наследие» - в номинации вокальное творчество «С любовью, верой и отвагой».

И конечно мы стараемся с детьми держать высокую планку работая в содружестве с музыкальной школой. Мы открываем ноты готовясь к очень сложному соборному исполнению песен. Наряду с духовными песнопениями ребята исполняют большое количество патриотических песен, народных, и песен времён великой отечественной войны или произведения композиторов классиков.

Так на большом хоровом концерте в декабре 2025года объединятся все школы нашего Муниципального округа для того, чтобы исполнить патриотические песни, рассказать истории их создания, наполнится духом единения с музыкой.

Верю, что в результате рождается новое отношение к окружающему его миру, России и её богатейшей истории.

Подводя итог хочется сказать. Данная работа, проводимая с учащимися, является прежде всего интересной и полезной для самих ребят. Она обогащает их мировосприятие, объединяет детей, и воспитывает уважение друг к другу, а также воспитывает чувство достоинства, любви, уважения и гордости за свою страну.

Без памяти – нет истории,
Без истории – нет культуры,
Без культуры – нет духовности,
Без духовности – нет воспитания,
Без воспитания – нет Человека,
Без человека – нет народа

Владимир Абрамович Караковский

Список используемых источников

1. Выготский, Л. С. Педагогика. Сбор. Соч. в 6 томах.М., 1982-1984.
2. Коган, М.С. Взаимодействие искусства в педагогическом процессе. Отв. ред. Н. А. Яковлева. – Л., 1989.
3. Неменский, Б.Н. Мудрость красоты. О проблемах эстетического влияния. – 2е изд., переработка и доп. – М., 1987.
4. Школяр, Л.В., Кросильникова, М.С., Теория и методика музыкального образования детей: Научно-методическое пособие. – М.: Просвещение, 1983

Сухова И.А.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Духовно-нравственное здоровье подрастающего поколения — это комплекс качеств, включающий правильное восприятие мира,

систему ценностей и нравственных норм, которые формируются в процессе воспитания. Это понятие охватывает такие аспекты, как патриотизм, трудолюбие, уважение к старшим, ответственность, честность, толерантность, а также умение отличать добро от зла.

В условиях переоценки ценностей и смены идеалов проблема духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения является одной из приоритетных. Наследие традиционной российской педагогики, основной целью которой являлось воспитание целостной духовно-нравственной личности, нашло свое отражение в ст. 44, п. 3. Конституции РФ: «Каждый обязан заботиться о сохранении исторического и культурного наследия», что ориентирует на формирование соответствующей государственной политики, на создание соответствующих механизмов и технологий, в том числе в сфере образования. Законы РФ «Об образовании», «Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года», «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года» нацеливают государственную систему образования на защиту национальной духовности российской культуры.

В «Концепции духовно-нравственного воспитания детей дошкольного возраста в Российской Федерации» духовно-нравственное воспитание определяется как целенаправленный процесс содействия формированию у подрастающего поколения новой российской гражданственности, патриотизма, действенной системы идеалов и гуманистических ценностей на традициях Христианства. В соответствии с действующим законодательством и сложившейся практикой концепция выделяет три направления и уровня духовно-нравственного воспитания: светское (культурологическое) в государственных муниципальных образовательных учреждениях, церковное (религиозное) в конфессиональных образовательных учреждениях и семейное с присущими им специфическими задачами.

Духовно-нравственное воспитание должно быть ориентировано на формирование таких качеств личности, как созидательность, уважительность (отношение к предметному миру); благородство, честь, толерантность, коллективизм, взаимоуважение (отношение к другим людям); гуманизм, самокритичность, достоинство, ответственность (отношение к себе); целеустремленность, самоорганизованность, пытливость, познавательная активность (отношение к знаниям); трудолюбие, усердие, прилежание (отношение к труду); экологичность, восторженность, самоотождествление (отношение к миру живой и

неживой природы); патриотизм, общественный долг, гуманизм (отношение к обществу).

Мы понимаем под духовно-нравственным воспитанием подростков целенаправленное формирование сознательной, духовно развитой, гармоничной личности, имеющей стойкий морально-нравственный облик, способной к восприятию и воспроизводству духовно-нравственных ценностей на основе стремления к самосовершенствованию.

Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения - одна из основных задач общества. Маленький человек входит в сложный многогранный мир, в котором он встречается не только с добром и справедливостью, героизмом и преданностью, но и с предательством, нечестностью, корыстью. Ребенок должен научиться отличать хорошее от плохого. Для этого необходимо сформировать человека с прочными идейными убеждениями, высокой моралью, культурой труда и поведения. **Воспитывать** и формировать миропонимание ребенка необходимо, когда его жизненный опыт только начинает накапливаться. Именно в детстве определяется направленность личности, появляются первые моральные установки, взгляды. **Духовность** и нравственность – это те приоритетные ценности, которые должны быть положены в основу **воспитания детей и молодежи.**

Значительный вклад в решение проблемы формирования духовно-нравственных отношений в общности «ребенок – взрослый» вносит гуманно-личностная концепция Ш.А. Амонашвили, который утверждает, что без духовной общности между взрослым и ребенком воспитание не состоится: «Взрослый и Ребенок – это единое самовоспитывающееся и саморазвивающееся целое, внутри которого они друг для друга – и воспитатели, и воспитанники, и учителя, и ученики» [1, с. 160]. Разница между ними состоит только в том, что взрослый действует, как правило, сознательно, а ребенок – в соответствии со своей духовной и естественной природой.

Одним из ресурсов духовно-нравственного воспитания человека являются детско-родительские отношения. В них закладываются основы личности ребенка. Находясь в постоянном контакте с детьми, родители помогают регулировать их взаимоотношения с окружающим миром, при необходимости стабилизировать возникающие негативные процессы. Нарушение внутрисемейных отношений может приводить к различным отклонениям в личностном развитии ребенка.

Сформированные родителями духовно-нравственные ценности и нормы морали осваиваются ребенком с помощью моделей поведения родителей на всю дальнейшую жизнь, поскольку именно семья передает культурные традиции и опыт предшествующих поколений. Сложности, переживаемые обществом, всегда отражаются на подрастающем поколении. Утрата духовно-нравственных ценностей все чаще приводит к тому, что родители не знают, как воспитывать своих детей, а педагоги нередко перестают понимать, чему и как можно учить детей, когда жизнь успешно учит совершенно иным и далеко не лучшим «ценностям».

Таким образом, духовно-нравственное воспитание выступает продуктом общественных отношений, основы нравственного сознания формируются в лоне этики, религии, исторической традиции, развитии искусства и культуры.

В настоящее время современное общество переживает кризис **духовно-нравственных идеалов**. И самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня – в разрушении личности. Сегодня материальные ценности доминируют над **духовными**, поэтому у детей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. **Духовно-нравственное воспитание** в детском саду является неотъемлемой частью всестороннего **воспитания ребенка**, необходимой предпосылкой возрождения отечественной культуры.

Конкретизируя содержание **духовно-нравственного воспитанияподрастающего поколения**, нужно не только иметь в виду достижения и требования сегодняшнего дня, но и предвидеть задачи будущего, предусмотреть содержание на тот период, когда сегодняшний малыш станет взрослым человеком.

Нравственная деградация, прагматизм, утрата смысла жизни и культ потребления – вот те характеристики, которые свидетельствуют о духовном кризисе личности и общества в целом. Поэтому обращение государства и системы образования к идее духовно-нравственного воспитания не случайно и связано с необходимостью повышения уровня духовно-нравственного воспитания детей всех возрастных категорий.

Список используемых источников

1. Конституция РФ ст. 44, п. 3.

2. Духовно-нравственное воспитание в системе образования Российской Федерации [Текст] : глин. чтения / Ин-т общ. образования, Ист.-патриот. о-во «Наследники Александра Невского». - М.: Самшит-издат, 2002. - 176 с.

Сушинова Т.А.,
Петрова Е.О.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

По определению ВОЗ, здоровье — это полное благополучие тела, души, духа и социальной жизни, а не просто отсутствие недугов или недостатков. Факторы, влияющие на здоровье, подразделяются на две группы: объективные (наследственность, экология, медицинская помощь), независящие от воли человека, и субъективные (образ жизни, личные привычки, духовность, психология и социальные отношения), находящиеся под контролем самого человека и способные меняться под его влиянием. Именно субъективные факторы формируют целостное понятие человеческого здоровья, включающее физическую, душевную, моральную и социальную составляющие, тесно переплетённые между собой.

Понятие «здоровье» представляет собой сложную категорию, охватывающую четыре взаимосвязанных компонента:

1. Физическое здоровье: отражает телесное благополучие, нормальное функционирование органов и систем организма.

2. Социальное здоровье: характеризует способность эффективно взаимодействовать с обществом, поддерживать позитивные взаимоотношения и удовлетворительно адаптироваться в социуме.

3. Психическое здоровье: связано с эмоциональной стабильностью, способностью справляться со стрессом, адекватно оценивать реальность и контролировать своё поведение.

4. Духовно-нравственное здоровье: определяется уровнем морального сознания, этическими установками, системой ценностей и стремлением к внутреннему равновесию и самосовершенствованию.

Каждый компонент оказывает влияние на остальные, формируя комплексное понимание состояния здоровья индивида.

Духовно-нравственное здоровье — самая сложная для точного определения категория здоровья, однако именно оно служит ключевой опорой, помогающей человеку преодолевать жизненные трудно-

сти социального, психологического и физического плана. Оно проявляется через систему личных убеждений, моральных ориентиров и этических установок, непосредственно связанных с такими универсальными человеческими ценностями, как добро, любовь и красота. Благодаря духовной составляющей личность обретает внутреннюю гармонию, устойчивость и способность противостоять внешним испытаниям, сохраняя человечность и достоинство.

Формирование духовно-нравственного здоровья действительно чаще всего связывают с процессом воспитания нравственности и развитием личностных качеств. Через усвоение базовых понятий добра, справедливости, ответственности и уважения формируются внутренние ценности, убеждения и установки, которые позволяют человеку сохранять внутренний стержень и достойно проходить через жизненные испытания. То есть духовно-нравственное здоровье — это не столько сумма знаний, сколько глубоко прочувствованная система жизненных ориентиров, которая закладывается постепенно, главным образом через личный пример близких, педагогическое взаимодействие и собственный жизненный опыт.

Нравственное воспитание – целенаправленный процесс приобщения детей к моральным ценностям человечества и конкретного общества.

Какие же качества ребёнка формируются в процессе нравственного воспитания?

Во-первых, воспитывается ответственность. Ответственность — это сложное личностное качество, связанное с осознанием ребенком последствий собственных поступков и обязанностей перед собой и обществом. Действительно, ответственность тесно связана с самостоятельностью, которая начинает развиваться примерно с трехлетнего возраста, когда ребенок впервые пробует проявлять инициативу и делать осознанный выбор.

Поэтому целенаправленные усилия по формированию ответственности целесообразно начинать именно с раннего дошкольного возраста. До этого момента попытки сознательного воспитания ответственности будут неэффективны, поскольку малыш еще не способен полноценно осмыслить связь между своими действиями и последствиями. Важно помнить, что ответственность нельзя навязать извне — она появляется постепенно, через последовательное расширение круга детских обязанностей, поддержку инициативы ребенка и

регулярное обсуждение ситуаций выбора и последствий принятых решений.

Во-вторых, воспитывается патриотизм. Патриотизм — это глубокое и многослойное личностное качество, основанное на искреннем уважении и привязанности ко всему, что дорого человеку: начиная с собственной семьи, дома, родных улиц и заканчивая любовью к своему народу, культуре, стране и всей планете. Настоящий патриотизм выходит далеко за рамки простого чувства принадлежности — он предполагает активное познание прошлого и настоящего своей малой и большой Родины, уважение семейных и народных традиций, бережное отношение к историческому наследию и стремление улучшать окружающую действительность.

Кроме того, патриотическое воспитание затрагивает практически все направления развития личности: интеллектуальное, трудовое, эстетическое и физическое. Оно учит детей гордиться достижениями соотечественников, формировать чувство собственного достоинства и гражданской ответственности, бережно относиться к природе и культурному достоянию народа. Таким образом, патриотизм становится фундаментом всестороннего развития личности, воспитывая гражданина, готового внести вклад в процветание своей страны и планеты в целом.

В-третьих, воспитывается гуманизм. Гуманизм — это особое качество личности, выражающееся в уважении к достоинству любого человека, чуткости и отзывчивости к окружающим, готовности прийти на помощь ближнему. Особенно важно прививать детям способность сочувственно относиться к чужим переживаниям и нуждам, ставя себя мысленно на место другого человека.

Воспитание гуманизма возможно только через систематическую повседневную практику добрых дел, личного примера взрослых, чтения детской литературы, наполненной добротой и состраданием, совместного просмотра иллюстраций и проведения специальных развивающих игр, направленных на формирование нравственных чувств. Именно в атмосфере взаимного уважения и поддержки ребёнок учится отличать добрые поступки от негативных, развивает эмпатию и приобретает готовность помогать другим людям искренне и бескорыстно.

В-четвёртых, воспитывается дисциплинированность и культура поведения. Дисциплинированность и культура поведения означают способность ребёнка соблюдать общепринятые нормы и правила,

принятые в обществе. Эти качества крайне важны для эффективной совместной деятельности, особенно в дошкольном возрасте, когда дети находятся в постоянном взаимодействии друг с другом.

Формирование положительного отношения к правилам и нормам поведения — главная задача родителей и педагогов. Дисциплина не должна восприниматься детьми как ограничение свободы, напротив, она даёт ощущение уверенности, защищённости и комфорта в коллективе. Когда ребёнок добровольно принимает установленные правила и проявляет уважение к окружающим, это свидетельствует о высоком уровне воспитанности и зрелости личности. Именно дисциплина является важным показателем успешности воспитательной работы и залогом комфортного существования ребёнка в любом сообществе.

В-пятых, воспитывается чувство коллективизма.

Коллективизм — это важное личностное качество, отражающее осознание человеком себя частью сообщества, уважение к интересам и правам других членов группы и умение находить баланс между личными и общественными нуждами.

Детский коллектив существенно отличается от взрослого, поскольку всегда находится под руководством взрослого наставника. Чувство коллективизма формируется постепенно, исключительно в ходе совместных занятий и игровой деятельности. В раннем дошкольном возрасте говорить о полном понимании коллективистских начал преждевременно, так как полноценный детский коллектив складывается лишь к старшим годам дошкольного детства.

Признаки сформировавшегося коллективизма проявляются в таких проявлениях, как:

- Сотрудничество и совместная деятельность;
- Готовность оказать помощь товарищам;
- Самостоятельный контроль за соблюдением установленных правил и договорённостей.

Развитие коллективизма — длительный и постепенный процесс, требующий грамотного педагогического руководства и специально организованной совместной деятельности детей.

В-шестых, воспитывается уважительное отношение к старшим.

Уважительное отношение к старшим — важная часть воспитания гуманности, и начинать формировать это качество желательно как можно раньше. Ключевым инструментом выступает личный положительный пример взрослых: доброжелательное общение с пожи-

лыми родственниками, проявление интереса к их самочувствию и делам, радостное ожидание визитов бабушек и дедушек.

Ребёнка важно поощрять приветливо общаться со взрослыми людьми, вежливо здороваясь при встрече. Нужно привлекать малыша к помощи взрослым в домашних делах, показывая значимость заботы и участия. Эффективным способом воспитания уважения служат народные сказки, герои которых проявляют почтительность и заботу к старшим родственникам, наглядно демонстрируя правильные модели поведения.

В-седьмых, воспитывается бережное отношение к животным и растениям. Это важный аспект воспитания ответственности. Самый эффективный способ сформировать это качество — непосредственный контакт ребёнка с живой природой. Если есть возможность организовать домашний мини-зоопарк или выращивать растения, обязательно воспользуйтесь ею. Регулярный уход за животными и растениями научит ребёнка внимательно относиться к потребностям живых существ, чувствовать ответственность за их благополучие.

Родителям важно подавать личный пример бережливого обращения с миром природы: регулярно гулять на свежем воздухе, наблюдать за птицами и насекомыми, рассказывать ребёнку о важности защиты окружающей среды. Такое воспитание формирует не только ответственность, но и развивает эмоциональную сферу ребёнка, воспитывает сердечность и сострадательность к миру вокруг.

Существуют различные методы нравственного воспитания детей дошкольного возраста.

Рассмотрим подробнее классификацию этих методов:

Методы формирования нравственного сознания:

1. Убеждение в форме разъяснения. Метод направлен на разъяснение ребенку правильных моделей поведения, мотивацию поступать хорошо и избегать плохого поведения. Осуществляется в доступной, простой форме рассказывания и объяснения.

2. Внушение. Мягкое словесное воздействие, направленное на подсознательное принятие ребенком нравственных норм и образцов поведения («Ты сможешь быть храбрым и справедливым»).

3. Этическая беседа. Беседа на нравственные темы, обсуждение поступков героев сказок, мультфильмов, реальных примеров поведения детей и взрослых. Помогает ребенку разобраться в причинах поступков и оценить последствия.

4. Чтение художественной литературы. Чтение рассказов, сказок, стихов с ярко выраженным нравственным содержанием, обсуждение прочитанного, выделение хороших и плохих поступков персонажей.

5. Рассматривание наглядных пособий. Рассмотрение сюжетных картинок, иллюстраций, фотографий, содержащих разные поступки и проступки. Дети учатся анализировать увиденное, давать оценки действиям героев, высказывать собственное мнение.

Использование перечисленных методов в комплексе обеспечивает эффективное нравственное становление личности дошкольника, формирует положительные моральные представления и готовит ребенка к дальнейшему социально-нравственному развитию.

Методы стимулирования чувств и отношений направлены на активизацию эмоций и переживаний ребенка, формирование нравственных чувств и ориентаций. Среди них выделяются:

Методы стимулирования чувств и отношений:

1. Воздействие положительным примером

Показ воспитателем, родителями или героями произведений достойного поведения, вызывающего эмоциональный отклик и желание подражать.

2. Поощрение

Положительная оценка правильного поведения ребенка (одобрение, похвала, награждение символическими знаками отличия), закрепляющая полезную привычку и повышающая самооценку.

Методы формирования нравственного поведения:

1. Приучение. Многократное повторение одних и тех же действий, приводящее к автоматизму нравственного поведения (например, ежедневное соблюдение режима дня, выполнение поручений, участие в дежурстве).

2. Упражнение. Практическое освоение нравственных привычек путем многократного повторения упражнений в играх, труде, бытовых ситуациях (например, упражнения в вежливых формах общения, правилах этикета).

3. Руководство деятельностью. Педагогическое руководство детскими играми, трудом, бытовой деятельностью, организация ситуаций, в которых ребенок вынужден действовать ответственно, справедливо и благородно.

Совместное использование указанных методов стимулирует нравственное развитие ребенка, формирует полезные привычки и укрепляет эмоционально-чувственную основу морального поведения.

Одно из важнейших направлений работы детского сада по укреплению духовно-нравственного здоровья детей — это тесное взаимодействие с семьей. Семья обладает уникальным потенциалом, который никакое другое образовательное учреждение не способно воспроизвести в полной мере. Прежде всего, это безусловная родительская любовь, глубокая привязанность и эмоциональная близость, создающие особую доверительную среду для духовного и нравственного развития ребенка.

Только в семье ребенок получает первичный опыт эмоционально окрашенных взаимоотношений, усваивает семейные традиции, обычаи, впитывает образцы поведения старших поколений. Родители ежедневно показывают малышу реальные примеры честности, порядочности, заботы и ответственности, что гораздо эффективнее любых педагогических методик.

Благодаря этому сотрудничеству детский сад и семья дополняют друг друга: педагоги предлагают методики и рекомендации, а родители обеспечивают необходимую эмоциональную поддержку и личный пример. Такой союз создает единую воспитательную среду, в которой легче формируются высокие нравственные чувства, развиваются духовные ценности и укрепляются базовые принципы человечности и доброты.

Список используемых источников

1. Арефьев, И. П. Духовно-нравственное воспитание: нерешенные вопросы / И. П. Арефьев // Педагогика. –2022 – №7. – С. 49-54.

2. Березка, Т. Мы родом из детства: развитие духовно-нравственного потенциала здоровья дошкольников в условиях детского сада и семьи / Т. Березка, Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2022 – №12. –

С. 4-8.

3. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков // Народное образование. – 2023 – №1 . – С. 39-58.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Агеева Н.Б.	учитель-логопед МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области, структурное подразделение «Солнышко»
Агупова И.Д.	учитель английского языка МОУ «Лицей № 3 Тракторозаводского района Волгограда»
Азарова Е.Г.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа №9 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Аношко Г.А.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 4 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Алексеенко Г.В.	музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Родничок»
Аликбаев М.	студент специальности «Социальная работа» ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Арнаутова С.В.	учитель МКОУ «Средняя школа №4 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Баузер Т.В.	педагог-психолог МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Созвездие»
Билоус С.Ю.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Солнышко»
Бирюкова Е.Н.	учитель русского языка и литературы, музыки МКОУ «Бударинская средняя школа Новоаннинского муниципального района Волгоградской области»

Богачева Н.В.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 3 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Бортенко Е.С.	учитель математики МКОУ «Средняя школа № 9 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Бурдынова Л.Г.	учитель математики МКОУ «Средняя школа № 9 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Веремьева А.	студент специальности «Социальная работа» ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Винокурова С.В.	воспитатель МБДОУ Детский сад № 24 городского округа – город Камышин Волгоградской области
Горина О.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Родничок»
Гудыменко О.А.	старший воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Солнышко»
Гудыменко Е.Ю.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Улыбка»
Данилова Ю.С.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Дарищева Л.В.	учитель русского языка и литературы ГКОУ "Михайловская школа-интернат"
Долгова Н.Г.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Родничок»
Дородникова Л.Н.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"

Дышлюк М.И.	учитель английского языка МОУ «Лицей № 3 Тракторозаводского района Волгограда»
Дьякова И.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Солнышко»
Емельянова О.Б.	учитель русского языка и литературы МКОУ «Средняя школа № 4 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Ермилова Л.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Солнышко»
Ершова К.Н.	студентка 2 курса ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Заболотнева И. Б.	методист, преподаватель ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Загороднева Т. А.	МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение им П.А. Юдина
Зайцева Н.В.	преподаватель ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Зима Н.И.	учитель русского языка и литературы МКОУ «Отрадненская средняя школа им. Д.И. Воронина муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Знаешева С.Б.	учитель физической культуры МКОУ «Средняя школа № 4 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Иванова М.А.	учитель МКОУ «Средняя школа № 4 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Изотова Н.А.	воспитатель МБДОУ Детский сад № 24 городского округа – город Камышин Волгоградской области
Илларионова П.А.	студента 2 курса ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»

Исаева А.П.	учитель русского языка и литературы МКОУ «Средняя школа № 9 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Каблова Т.Н.	председатель ПЦК математических и естественнонаучных дисциплин, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Косминская Т.В.	музыкальный руководитель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Ромашка»
Кочетова С.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Солнышко»
Крюкова Н.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Улыбка»
Кулябкина А.В.	педагог-психолог МКОУ «Средняя школа № 3 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Курочкина Т.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Радуга»
Ларичева О.Е.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Радуга»
Лынова С.В.	учитель математики МКОУ «Отрадненская средняя школа им. Д.И. Воронина муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Лысенко А.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Солнышко»

Макарова Л.М.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Матненко Н.Ф.	учитель математики МКОУ «Средняя школа № 9 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Меркулова Н.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Михайлова А.А.	студентка ГАПОУ «ВМЭТ», Волжский филиал
Михеева А.Ю.	преподаватель физического воспитания ГАПОУ «Волгоградский социально-педагогический колледж»
Михина Н.И.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Улыбка»
Мостовая Т.А.	учитель физики МКОУ «Отрадненская средняя школа им. Д.И. Воронина муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Нестерова О.В.	учитель, методист, дефектолог МКОУ Бударинская средняя школа Новоаннинского муниципального района Волгоградской области
Объедкова Л.В.	учитель математики ГКОУ «Михайловская школа-интернат» для детей с нарушением зрения
Паратунова О.В.	председатель ПЦК физической культуры, преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Пахильченко Г.А.	учитель-дефектолог МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Пономарева Т. Г.	инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Петрова Е.О.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукомо-

	рье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Платонова О.Г.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Созвездие»
Понтелеймонова Н.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Октябренок»
Попова А.И.	преподаватель иностранного языка (английского, немецкого языков) ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»
Посохова Н.В.	учитель русского языка и литературы МКОУ «Средняя школа № 4 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Рогачева А.А.	преподаватель ГБПОУ "МППК им. В.В.Арнаутова"
Рогачева А. Ф.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Ручеек»
Ручкина О.В.	преподаватель ГБПОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"
Савченко О.В.	преподаватель ГБПОУ "Волгоградский колледж машиностроения и связи имени Героя Советского Союза Николая Сердюкова", кандидат физико-математических наук
Самсонова О.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Улыбка»
Секачева И.Ю.	учитель МКОУ «Средняя школа №7» Муниципального округа город Михайловка Волгоградской области
Сеничкина А.Е.	учитель музыки МКОУ «Средняя школа №4»

	Муниципального округа город Михайловка Волгоградской обл.
Синицына Т.М.	преподаватель ГБПОУ «Волгоградский технологический колледж»
Сидская А.А.	студенка 2 курса ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Скорнякова Т.С.	преподаватель химии ГАПОУ «ВМЭТ» Волжский филиал, к.п.н.
Симанова Ж.Б.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Солнышко»
Степанникова Н.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Радуга»
Сухова И.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Ручеек»
Сушинова Т.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Татаринова М.Н.	преподаватель географии, биологии ГБПОУ «Волгоградский колледж машиностроения и связи» им. Героя Советского Союза Н. Сердюкова
Тельнова Н.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Радуга»
Тимошина Ю.В.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа №9 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Ткаченко Т.В.	учитель начальных классов МКОУ «Средняя школа № 3 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Толстова И.В.	учитель русского языка и литературы МКОУ

	Бударинская средняя школа Новоаннинского муниципального района Волгоградской области
Тужилкина И.П.	учитель биологии и географии МКОУ «Средняя школа №5 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Улановская Г.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Улыбка»
Филиппова А.А.	тренер-преподаватель МБУ ДО «Спортивная школа» городского округа город Михайловка Волгоградской области
Филиппов Д.Б.	тренер-преподаватель МБУ ДО «Спортивная школа» городского округа город Михайловка Волгоградской области
Финченко В.	студентка специальности «Преподавание в начальных классах» ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Фурсова О.В.	учитель начальных классов ГКОУ «Михайловская школа-интернат»
Фурсова Е.А.	Тьютор Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3 муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»
Хорошевская М.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Улыбка»
Черенкова М.В.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье», структурное подразделение «Радуга»
Чулкова Л.А.	учитель-логопед МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Созвездие»
Чурекова Е.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области»

Шахназарян Е.А.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Октябренок»
Щербакова М.	студентка специальности «Преподавание в начальных классах» ГБПОУ «Дубовский педагогический колледж»
Юдина Л.Н.	воспитатель МБДОУ «Детский сад «Лукоморье» муниципального округа город Михайловка Волгоградской области», структурное подразделение «Созвездие»