

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ – НАШ ВЫБОР**



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Бендерский педагогический колледж»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ – НАШ ВЫБОР

**Материалы
студенческой научно-практической конференции
(с международным участием)**

Бендеры
2020

В сборник материалов студенческой научно-практической конференции (с международным участием) «Здоровьесберегающие технологии – наш выбор» вошли материалы, которые позволяют обобщить достигнутые результаты научно-исследовательской деятельности студентов ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж» и Государственного гуманитарно-технологического университета «Истринский профессиональный колледж», по проблеме создания условий для сохранения и стимулирования здоровья и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Организационный комитет:

Федорова Е.Г. – заместитель директора по УР ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»

Насонова Л.А. – заведующий НМО ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Радионова Юлия Ивановна, студентка 2 курса, 27 группы,
специальность 6.44.02.01 Дошкольное образование ГОУ СПО «Бендерский педагогический
колледж»*

*Руководитель: Акимова Н.Г., преподаватель профессиональных учебных дисциплин
дошкольного образования ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»*

Одним из приоритетных направлений политики нашего государства является сохранение, укрепление и сбережение здоровья подрастающего поколения. Именно поэтому 2020 год объявлен в Приднестровской Молдавской Республике – годом Здоровья.

В последние годы возрастает количество детей, у которых наблюдаются те или иные отклонения в психофизическом развитии, что осложняет процесс их социализации и приводит к психологической дезадаптации. Статистические данные по результатам углубленного осмотра воспитанников дошкольных образовательных организаций «О состоянии здоровья детей в образовательных организациях Приднестровья» (2017г.) свидетельствуют о сохраняющейся тенденции к ухудшению состояния здоровья детей. Сегодня медицина не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Дошкольный возраст является важным периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, так как в эти годы идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, формируется характер, отношение к себе и окружающим людям.

Таким образом, работа по формированию осознанного отношения к здоровью и привития привычек здорового образа жизни ложится на плечи воспитателей, так как более 70% времени ребенок проводит в стенах детского сада.

Изучив, анализ заболеваемости воспитанников дошкольных образовательных организаций и учащихся общеобразовательных организаций, который проводится специалистами ГУ «Республиканский центр гигиены и эпидемиологии», мы пришли к выводу, что I место занимают заболевания органов дыхания – 75,42% (2017 г).

В связи с этим, нами рассмотрены современные педагогические технологии сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Изучением правильного дыхания занимались К.П. Бутейко, А.В. Кокосов, В.С. Черемнов, Г.П. Малахов, Ю. Е. Хван, Порфирий Иванов, А.Н. Стрельникова. Большой интерес вызвала методика проведения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

Цель исследования: изучить эффективность дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой как средства физического воспитания детей дошкольного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: система упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- изучить психолого-педагогические основы физического воспитания детей дошкольного возраста в концепциях отечественных и зарубежных исследователей;
- рассмотреть различные точки зрения на использование дыхательной гимнастики в качестве оздоровления детей дошкольного возраста;
- изучить методическую литературу по использованию дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
- составить методические рекомендации по использованию комплексов дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой для воспитателей и родителей.

Для решения поставленных задач нами определены методы теоретические исследования: изучение и анализ педагогической литературы, обобщение изученных теоретических данных.

Теоретическая значимость данного исследования состоит в систематизации и определении эффективных методов сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. На основе проведенного изучения концепций ученых и педагогов-практиков раскрыта сущность понятий: физическое воспитание, здоровье, здоровьесберегающие технологии. Рассмотрены средства физического воспитания детей дошкольного возраста; обобщены данные современной психолого-педагогической науки о значении технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста и дана их краткая характеристика.

Мы считаем, что материалы исследования будут полезны практическим работникам детских садов, так как тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость организма.

Психолого-педагогические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

Проблемы воспитания подрастающего поколения волнуют ученых всех государств, всех возрастов. Нет страны, которая была бы равнодушной к этим животрепещущим вопросам. Педагоги-практики и родители осознают, что мало вырастить ребенка, надо его еще и правильно воспитать, чтобы он был не только здоров и физически развит, но и следовал нормам здорового образа жизни. Процесс физического воспитания на современном этапе – это важная составная часть общего образования, начиная с организации дошкольного образования и вплоть до окончания школы. Воспитание и развитие детей и создание условий, способствующих сохранению и укреплению их здоровья в детском саду – одна из самых актуальных задач современной педагогики.

Вопросы влияния двигательной активности детей в дошкольных организациях образования на становление личности были отражены в трудах отечественных и зарубежных ученых:

- физиологи (И.М. Сеченов, И.П. Павлов),
- психологи (Б.М. Теплов, А.Р. Лурия, Н.Н. Поддьяков),
- педагоги (Я.А. Коменский, Дж. Локк, И.Г. Песталоцци, П.Ф. Лесгафт),
- врачи (Е.А. Покровский, Е.М. Дементьев).

Современные исследователи в области физического воспитания детей дошкольного возраста работают над тем, как сделать физическую культуру интересной и увлекательной. Перед ними стоит ряд вопросов: как приобщить ребят к ежедневным занятиям физической культурой, каким образом сохранять и стимулировать их здоровье, сформировать потребность в движении и привить привычку здорового образа жизни.

Формирование психофизических качеств и способностей осуществляется в процессе физического воспитания. Элементы физического воспитания стали появляться еще в первобытнообщинном обществе. Люди добывали себе пищу, занимались охотой, собирательством, скотоводством, обустройством жилья. И в ходе этой деятельности непроизвольно, спонтанно совершенствовались психофизические качества – координацию движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Лучше развивались эти качества у тех, кто много двигался и часто повторял те или иные физические действия, прилагал физические усилия [1]. В итоге наши предки пришли к выводу, что, физически упражняясь, совершенствуя свои двигательные способности, можно более успешно трудиться, воевать и охотиться.

Значительно позже, стало понятно, что успех в физической подготовке приходит тогда, когда человек начинает упражняться с детства, а не в зрелом периоде жизни.

Физическое воспитание это длительный, специально организованный педагогами процесс. Его цель очевидна – воспитание активных, крепких, здоровых, жизнерадостных, всесторонне физически развитых детей [4]. Одной

из приоритетных задач процесса физического воспитания является – сбережение, укрепление и стимулирование здоровья, закаливание детского организма и повышение уровня развития физических качеств и основных видов движения, а также работоспособности.

Оздоровительные задачи нацелены на стимулирование иммунных функций детей посредством использования разнообразных средств физического воспитания, улучшению сопротивляемости к различным вирусным заболеваниям, негативным воздействиям внешней среды, повышению выносливости ребенка. Сохранение и стимулирование здоровья детей дошкольного возраста предполагает также повышение качества деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения адаптироваться к изменяющейся окружающей обстановке и нагрузкам. Для этого необходимо в процессе физического воспитания развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств [4].

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются разнообразные формы организации. К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию детей.

Таким образом, рациональная и методически верная организация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста в повседневной жизни обеспечивает оптимальную физическую активность, необходимую для физического воспитания здорового ребёнка и его психики в течение дня.

Современные подходы к использованию дыхательной гимнастики как средства стимулирования здоровья детей дошкольного возраста

Изучив учебную и методическую литературу, мы выяснили, что физкультурно-оздоровительные мероприятия, которые проводятся в детском саду, разнообразны по целям и содержанию. К ним можно отнести: утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультурные минутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями, хождение по массажным коврикам, пальчиковую, артикуляционную, мимическую, дыхательную гимнастику [4].

Утренняя гимнастика — это неотъемлемая часть повседневного распорядка дня детей в семье и детском саду. Она представляет собой совокупность специально подобранных физических, в основном общеразвивающего характера, упражнений. Такие упражнения оказывают комплексное воздействие на организм детей с целью укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей с учётом физической нагрузки на организм, а также она повышает жизнедеятельность организма, «пробуждает» нервную систему после ночного сна, уменьшает время перехода от сна к бодрствованию [2].

Значение физкультурных минуток (кратковременные физические упражнения) заключается в смене видов деятельности и поз детей посредством двигательной активности, которая снимает утомление, восстанавливает положительное эмоциональное состояние психики [4].

Закаливающие процедуры в комплексе с физическими упражнениями занимают приоритетное место в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий. В дошкольных организациях образования в целях закаливания детей педагоги используют воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Активная мышечная работа способствует улучшению процесса терморегуляции, что обуславливает благоприятное протекание адаптации детского организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания идет глубокая перестройка организма, а если ребёнок активен, она осуществляется естественно и незаметно [2]. Закаливающие мероприятия, в сочетании с игровыми, интересными детям физическими упражнениями,

вызывают у них положительные эмоции, повышают функции нервных центров, благотворно воздействует на вегетативную нервную систему.

Для нас большой интерес представляет дыхательная гимнастика как средство стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Занятия дыхательной гимнастикой способствуют развитию и совершенствованию диафрагмального дыхания. Так как подвижность диафрагмы увеличивается, то происходит более полное расширение грудной клетки, что приводит к большему попаданию воздуха в легкие. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, тем самым улучшая кровообращение.

Здоровье, физическая и интеллектуальная активность человека во многом зависят от дыхания. Рациональное и функционально верное дыхание это фундамент в жизнедеятельности организма [5].

Рассуждая о природе человеческого здоровья, древнегреческий эскулап и естествоиспытатель Гиппократ сказал: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными миазмами входит в тело...». Однако гипотезы о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались еще до появления трудов греческого философа. И здесь невозможно забыть о первооткрывателе дыхательной гимнастики Гермесе Трисмегисте. Комплексу доказанных на практике и целительных для организма дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий [5]!

Учение о способности дышать – это наука о жизни в целом. Из всех учений и тайных знаний она признается одной из самых главных и наиболее сложной для изучения. Для того, чтобы исследовать процессы дыхания, специалисту необходимо помимо обладания профессиональными знаниями, еще быть внимательным и терпеливым [5].

Со стороны акт дыхания очень прост: вдох, выдох, задержка, что способствует функционированию сложнейших жизненных процессов человеческого организма. Способность дышать фактически поддерживает все функциональные процессы. Если прекращается дыхание – останавливается жизнь любого живого существа. Это важное качество дыхания было отмечено еще в древние времена. Исходя из своих наблюдений, древние мудрецы пришли к выводу, что дыхание — это «опора жизни».

Например, если физически неразвитому человеку пробежать дистанцию в несколько десятков метров, то он будет часто дышать, у него появится одышка из-за малоразвитой дыхательной мускулатуры. И, наоборот, у людей систематически тренирующихся не наблюдается одышка, и дыхание у них быстро выравнивается даже после длительных физических нагрузок [5].

Изучив медицинскую литературу, мы пришли к выводу, что существует четыре типа дыхания, в зависимости от того, какие мышцы участвуют:

- нижнее, или «брюшное», (в дыхательном акте задействованы только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений, в основном вентилируется нижняя часть легких и немного – средняя),
- среднее, или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка увеличивается вширь и несколько поднимается вверх, диафрагма немного поднимается),
- верхнее, или «ключичное» (дыхание происходит именно за счет поднятия ключиц и плеч при неподвижной грудной клетке и небольшом втягивании диафрагмы, в основном вентилируются верхушки легких и немного – их средняя часть),
- смешанное (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких), такое дыхание еще называют «дыхание йогов» [3].

Можно отметить следующее, вдох и выдох, чередуя друг друга, способствуют вентилированию легких, а какой их сегмент – зависит от типа дыхания.

Легкие — это орган не только дыхательной системы, но и выделительной, а также они регулируют температуру тела. Кроме того, легкие способствуют выработке физиологически активных веществ, имеющих значение в процессе свертывания крови, обмена жиров, углеводов и белков, [3].

Давно известна взаимообусловленность осанки и дыхания. Осанка влияет на характер дыхания, но и то, как человек привык дышать сказывается на строении его грудной клетки, то есть формирует определенную осанку. Отмечено, что у детей, часто болеющих простудными заболеваниями, имеющих хронический насморк, преобладает – нижнегрудное и брюшное дыхание. Наблюдаются изменения грудной клетки, она расширена к низу и в стороны, верхняя часть уплощена. Осанка преимущественно вялая, с «крыловидными» лопатками и выпуклым животом. Все мышцы живота и спины малоразвиты, слабые [3].

Все эти дефекты в осанке, строении и форме грудной клетки, появившиеся в результате привычного неправильного дыхания, нужно корректировать. Самый распространенный метод коррекции – лечебная гимнастика, с ее помощью детей учат правильно дышать и формируют привычку к нормальной осанке. Что значит «дышать правильно»? Делать глубоко и равномерно вдох и выдох, не задерживать дыхание при выполнении мышечной работы [4]. При это важно регулярно напоминать детям дошкольного возраста, что нужно дышать через нос. Такие напоминания принципиальны, потому что вдыхаемый воздух в носовых ходах становится теплее, увлажняется и даже немного очищается. Одно из требований к помещению, где находятся дети и особенно, где проходят физкультурные занятия, воздух должен быть свежим и чистым. Обычная прогулка многократно усиливает насыщение тканей организма кислородом, нехватка которого чаще всего резко ограничивает физические возможности детей.

Таким образом, дыхательная гимнастика занимает одно из важных мест в комплексе оздоровительных и даже лечебных мероприятий.

На тренированные дыхательные мышцы способствуют развитию высокой физической работоспособности, и выносливости.

Новорожденный ребенок появляется на свет с слабой дыхательной системой, которая изменяется в течении всей жизни человека [3]. Легкие плода могут самостоятельно дышать где-то с двадцать восьмой недели беременности матери. До этого альвеолы еще недостаточно развиты. Здоровый, родившийся в срок малыш впервые кричит спустя несколько секунд после появления на свет. Происходит сильное сокращение диафрагмы, в результате чего в грудной полости создается стремительно возрастающее отрицательное давление, и воздух попадает в легкие.

Все органы дыхательной системы новорожденного ребенка существенно отличаются от дыхательной системы взрослого. Так: нос у ребенка младенческого возраста маленький, с мягкими хрящами и узкими ходами. Слизистая оболочка носа нежная и предрасположена к отеку. При ее воспалении или глотки инфекция свободно попадает в среднее ухо. Глотка, гортань, трахея малы, с мягкими хрящами [3]. Бронхи делятся на уровне третьего позвонка грудной клетки, правый бронх является продолжением трахеи. Просвет бронхов достаточно узкий, хрящи мягкие, слизистая склонна к отеку. Легкие богаты кровеносными сосудами, однако еще недостаточно эластичны.

Грудная клетка у младенца короткая, широкая и глубокая, ребра расположены практически горизонтально. Такое строение обусловлено большим объемом органов брюшной полости, которые теснят ребра в положении вдоха и сдерживают движения диафрагмы. Поэтому, у детей в младенческом возрасте преобладает поверхностное брюшное дыхание [3].

Дыхание у детей в первые шесть месяцев жизни частое, примерно 35 движений в минуту, но может варьировать в различных пределах. Младенец практически постоянно находится в состоянии относительной недостаточности дыхания [3].

У ребенка младшего дошкольного возраста в сравнении с новорожденным наблюдаются существенные изменения в дыхательной системе. Ребра уже расположены не горизонтально, а в косом направлении. Несмотря на то, что дыхание стало глубже, оно все еще частое (30 дыхательных движений в минуту). А если ребенок выполняет мышечную работу, то оно еще учащается [3]. Грудная клетка растет быстрее чем легкие, но и легкие растут не переставая. И уже к 6 годам у большинства дошкольников грудной тип дыхания. Они могут управлять своим дыханием, если того требуют обстоятельства – дышать глубже, чаще и наоборот.

У детей дошкольного возраста, развивающихся согласно показателям возраста, дыхание спокойное, равномерное, без напряжения и всяческих усилий.

Итак, для того чтобы сформировать правильное дыхание у детей дошкольного возраста воспитателю необходимо знать особенности развития органов дыхания у детей от рождения до школы. Это поможет педагогу в подборе и использовании методов и приемов, средств.

В литературе описан опыт постановки голоса вокалистам при помощи системы дыхательных упражнений Александры Николаевны Стрельниковой, а также случаи лечения по ее методу заболеваний органов дыхания и даже астмы. Известны разработки комплексов дыхательных упражнений, которые способствовали исцелению туберкулеза (метод Кофлера-Лобановой-Лукияновой), диабета и сердечного недуга (К. Бутейко). Дыхание по системе йоги целесообразно использовать для укрепления организма и даже для формирования характера и личностных качеств. Экспериментально доказано, что, контролируя процесс дыхания, человек может научиться управлять своим организмом. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют не только сохранению здоровья, но и стимулируют его.

Стрельникова говорила: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать».

Научите их этому – и болезнь отступит» [5]. Начинать учить правильно дышать важно с детского возраста, чтобы избежать многих болезней.

Человеческие органы дыхания выполняют четыре функции: дышать, говорить, кричать и петь. Самая сложная из них – это пение. Если дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает восстановить вокальные данные, то, конечно же она эффективна и для восстановления дыхания и речи.

Занятия по системе Стрельниковой играют важную роль при лечении заболеваний органов дыхания, многих сердечно-сосудистых болезней, нервозности, заикания, способствуют восстановлению речи.

Неповторимость дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой заключается в том, что короткий и резкий вдох через нос производится на движениях, которые сжимают грудную клетку. При выполнении дыхательных упражнений задействуются практически все части тела: руки, ноги, голова, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и так далее. Дыхание в комплексе с движениями приводят к общей физиологической реакции всего организма, повышенной потребности в кислороде. Из-за того, что все упражнения по методике Стрельниковой выполняются одновременно, с коротким и резким вдохом через нос происходит внутреннее тканевое дыхание. Атмосферный воздух, очищенный и согретый, хорошо усваивается тканями. При прохождении через носовые ходы он раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Именно поэтому, система дыхательной гимнастики Стрельниковой обладает таким невероятно широким спектром воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем [5].

В ходе изучения материалов, доказывающих эффективное оздоровительное влияние дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на детский организм мы нашли описание ее практического применения в детском саду. Воспитатель Н. Касимова из г. Ярославля поделилась своей публикацией «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Дыхательная гимнастика по

методике А. Н. Стрельниковой для детей дошкольного возраста» на сайте МААМ.RU. Она внедрила дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой в работу с детьми дошкольного возраста, описала методику проведения упражнений, дозировку и отметила их роль для укрепления здоровья.

Ценность гимнастики А.Н. Стрельниковой заключается также в том, что дыхательные упражнения хорошо сочетается со всеми циклическими движениями: ходьба, бег, прыжки, плавание – особенно. Данная гимнастика имеет лечебный эффект и обладает профилактическим действием при ОРВИ. Она способствует укреплению организма ребенка в целом, так в работу включаются практически все мышцы. Упражнения просты и не требуют материальных затрат, что очень важно для работников детских садов нашего региона.

Воспитателям для того, чтоб дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой были полезны детям, необходимо соблюдать правила проведения:

1. Обращайте внимание детей на вдох – это очень важно! Учите вдыхать воздух носом энергично, шумно, резко, но немного.
2. Контролируйте, чтобы диафрагма во время вдоха у детей была сжата, и они как будто сопротивляются поступлению воздуха в легкие.
3. Имеет большое значение, чтобы ребенок делал короткий выдох ртом спокойно, без усилий!
4. Не принуждайте детей к выполнению дыхательных упражнений, старайтесь их заинтересовать. Подберите время, когда ребята сами захотят «подышать».
5. Сохраняйте маршевый ритм дыхания.
6. Остановите занятие, если заметили, что у кого-то из детей появилась бледность или покраснение кожных покровов.
7. Привносите в гимнастику как можно больше эмоций, особенно во время вдоха.

8. Проводите занятия дыхательной гимнастикой с детьми дошкольного возраста в игровой форме.

9. Начинать проводить дыхательную гимнастику по А.Н. Стрельниковой можно со средней группы детского сада. Осваивать дополнительный комплекс можно ближе в 6 годам.

Изученные нами теоретические и методические источники позволяют предложить для введения в практику физического воспитания, в детских садах нашего региона дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой. Для повышения эффективности использования указанных упражнений мы разработали следующие рекомендации:

1. Заниматься желательно 1 раз в день по 30 или даже 15 минут в зависимости от возраста детей.

2. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении за 15 минут до еды или через 30 минут после еды.

3. Освоение комплекса дыхательных упражнений Стрельниковой необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладочки», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха. Повторить 8 раз.

4. Каждый последующий день дети осваивают по одному новому упражнению, увеличивая количество вдохов до 32.

5. Если 32 вдоха – движения делать детям тяжело, то нужно дать им отдохнуть 3–5 секунд через 8–16 упражнений.

6. Необходимо освоить весь комплекс гимнастики Стрельниковой и выполнять его в следующей последовательности:

- «Ладочки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;

- «Повороты головы»;
- «Ушки»;
- «Шаги».

7. Рекомендуются использовать базовые упражнения (первые 3 из списка, приведенного выше) для разминки и как основу любых занятий, предназначенных для развития речевого, физиологического дыхания.

8. Дыхательные упражнения по системе А.Н. Стрельниковой, хорошо проводить после дневного сна, во время утренней гимнастики, на занятиях по речевому развитию в комплексе с артикуляционной разминкой, а также включать в занятия физической культурой.

Логоневрозы или заикание, по мнению Александры Николаевны, возникают на почве нарушения координации движений группы мышц речевого аппарата. Комплекс ее упражнений помогает ребенку справиться с нервозностью, расслабить мышцы гортани, губ, языка.

Развитая дыхательная мускулатура способствует повышению физической работоспособности и выносливости детского организма. Изучение материалов книги М. Щетинина позволяет сделать вывод, что систематическое проведение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой помогает результативно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

Функция дыхания чрезвычайно важна для нормальной жизнедеятельности всех систем, так как усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система ребенка дошкольного возраста не достигла полноценного развития, дыхание у детей поверхностное, учащенное. Научив ребенка дошкольного возраста управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения обладают свойством переключения внимания и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

Таким образом, изучив теоретические и методические аспекты использования дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в педагогическом процессе детского сада, мы пришли к следующим выводам:

1. Если систематически выполнять эту дыхательную гимнастику, то результаты не замедлят сказаться, так как дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой способствует сохранению и стимулированию здоровья детей:

— короткие шумные вдохи, которые лежат в основе гимнастики, существенно улучшают носовое дыхание, тренируют всю дыхательную мускулатуру, укрепляя её.

— при выполнении дыхательной гимнастики активно работает диафрагма и происходит диафрагменный массаж всех органов брюшной полости.

— улучшается работа лимфатической системы, а значит, укрепляется иммунитет.

2. Дыхательная гимнастика по системе А.Н. Стрельниковой абсолютно не требует материальных затрат.

3. Доступность рекомендуемых упражнений дыхательной гимнастики позволяет использовать ее воспитателям и родителям в домашних условиях.

Литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Б.Р. Голощапов. — М. : Академия, 2001.
2. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2002.
3. Педиатрия: Учебник для медицинских вузов/ Под ред. Н. П. Шабалова. СПб.: Спец. Лит., 2003.
4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2006.
5. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.- М.: Метафора, 2008.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМУ ИСКУССТВУ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Журба Дарья Викторовна, студентка 2 курса, группы 23-з заочная форма обучения, специальность 6.44.02.03 Педагогика дополнительного образования ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»

Руководитель: Усатая Н.Б., преподаватель профессиональных дисциплин ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский.

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Здоровый образ жизни, сегодня, к сожалению, не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Физическое развитие детей и укрепление здоровья, полноценное развитие их организма является одной из основных проблем в современном обществе и современной педагогике. В этой связи актуальность вопросов здоровьесбережения и физического развития обучающихся независимо от их возраста, определяется особыми условиями жизнедеятельности и образовательной среды.

Гармоничному физическому развитию и здоровьесбережению младшего школьника посвящены работы таких педагогов как Л.С. Выготский, Б.М. Неменский, А.В.Запорожец, Н.В. Смирнов и др. Среди хореографов физическому развитию значительное внимание уделено Е.Я. Поповой, О.Г. Лобановой, А.М. Мессер, В.С. Костровицкой.

Научный подход к проблеме показывает, что формирование здорового образа жизни, как основы физического развития, должно происходить

непрерывно и целенаправленно при наличии благоприятных условий. Сегодня система дополнительного образования является наиболее благоприятной средой для решения данной проблемы в силу своих основных принципов и задач.

Педагогический опыт показывает, что хореография, как вид искусства, в младшем школьном возрасте оказывают благотворное влияние на физическое развитие личности ребенка, а использование методов здоровьесформирующего воспитания и обучения обеспечивают устойчивую мотивацию на здоровье и помогают сформировать практические *навыки* ведения здорового образа жизни ребенка.

Основная задача педагога дополнительного образования в процессе обучения хореографии заключается в поиске особого подхода к вопросу физического развития младших школьников, на основе использования в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Общепринято считать, что занятия хореографией сами по себе способствуют укреплению здоровья и физическому развитию организма. Движения, прошедшие длительный отбор временем, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей при условии правильно организованного образовательного процесса. Но ведь существуют и другие составляющие здоровья. Возникает вопрос: как сохранить и укрепить здоровье обучающихся? К сожалению, в литературе по хореографии вопрос здоровьесбережения практически не освещён.

Таким образом, с одной стороны возрастает необходимость развития физических качеств ребенка, а с другой – имеет место недостаточное научно-методическое обеспечение данного процесса, в том числе и процессе обучения хореографическому искусству. Сложившиеся противоречия и являются той *проблемой*, которая определяет цель нашего исследования.

Цель исследования: изучить влияние здоровьесберегающих технологий на физическое развитие младших школьников в процессе

обучения хореографическому искусству в условиях системы дополнительного образования.

Исследуя данную проблему, мы предполагаем, что здоровьесберегающие технологии будут эффективным средством физического развития детей младшего школьного возраста при условии их систематического использования в процессе занятий на основе специальной методики.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

- изучить проблему физического развития в теоретических концепциях отечественных и зарубежных педагогов и хореографов;
- ознакомиться с психологическими особенностями младших школьников;
- изучить методические особенности физического развития младших школьников в процессе занятия хореографией на основе здоровьесберегающих технологий.

В процессе исследовательской работы на основе теоретических методов исследования мы проведем изучение и анализ научных исследований в области физического развития и здоровьесбережения, выделим сходство и различие подходов к сохранению и укреплению здоровья в процессе обучения хореографии и обобщим особенности использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в условиях системы дополнительного образования.

Теоретические основы физического развития младших школьников посредством здоровьесберегающих технологий на занятиях хореографией в условиях системы дополнительного образования.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими психическими нагрузками, социальными стрессами, формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья и проблему физического развития детей. В современной педагогике стоит

задача формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов, особое внимание при этом уделяя возрастной категории ребенка. Физическое воспитание является одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека, а также основным средством привлечения каждого к физической культуре и спорту, залогом его здоровья и физического развития.

Основные положения о соотношении воспитания, обучения и развития, разработанные Л.С. Выготским, а также теоретические позиции в области развития личности ребенка Б.Г. Ананьева и В.Д. Щадрикова показывают, что *физическое воспитание* представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, что определяет развитие способностей. При обучении различным движениям дети приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

По мнению Теплова Б.М. физическое воспитание представляет собой целенаправленную, четко организованную и планомерно осуществляемую систему физкультурной и спортивной деятельности детей, которая включает подрастающее поколение в разнообразные формы занятий физической культурой, спортом, занятия различного рода танцами, гармонично развивает тело ребенка в единстве с его интеллектом, чувствами, волей и нравственностью.

Анализ научных теоретических источников дает возможность утверждать, что физическое воспитание в образовательном учреждении преследует цель формирования у детей основ здорового образа жизни и представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Под физическим развитием понимаются качественные

изменения в детском организме, заключающиеся в усложнении его организации, т.е. в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнения их взаимоотношений и процессов регуляции.

Анализ научных источников в области педагогики целью физического воспитания школьников, а, следовательно, и их физического развития, является формирование физической культуры личности. Наиболее благоприятным для этого является младший школьный возраст, так как именно в этом возрасте наиболее эффективно развитие функциональных возможностей и физических способностей.

В.О. Сухомлинский в своих научных трудах большое значение придавал деятельности организации образования и педагогов, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов.

К.Д. Ушинский рассматривал физическое воспитание в тесной взаимосвязи с трудом и считал его необходимым условием умственного, нравственного и физического развития ребенка. П.Ф. Лесгафт в учении о физическом воспитании рассматривал физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. «Необходимо, - писал автор, - чтобы умственное, эстетическое и физическое воспитание шли параллельно, иначе мы нарушим правильный ход развития в тех органах, которые останутся без упражнения».

Важную роль в физическом воспитании и развитии многие отечественные специалисты в данной области, такие как М.Я. Виленский, В.И. Лях, В.И. Столяров и др. придают свободе выбора области деятельности ребенка.

Анализ научных исследований в области педагогики и современный педагогический опыт показывают, что двигательные навыки и умения играют значительную роль в физическом развитии ребенка. Они лежат в основе многих видов практической деятельности и формирование этих навыков – основное назначение физического воспитания. Ключевую роль в физическом

воспитании играет хореографическое искусство.

Танец, независимо от его вида, воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение. Хореографические упражнения способствует развитию опорно-двигательного аппарата, сложной координации движений, тренировке дыхательной и сердечнососудистой системы, повышая тем самым жизненную активность организма ребёнка.

Специфика хореографического искусства определяется его многогранным воздействием на человека, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства.

В современной педагогике существует достаточное многообразие форм и методов, которые дают возможность решить проблему физического развития вне общеобразовательной школы. Наиболее благоприятной средой для решения проблемы физического развития является система дополнительного образования.

Отличительной особенностью системы дополнительного образования является абсолютная свобода и добровольность при выборе ребенком характера и вида деятельности. В организациях дополнительного образования образовательная деятельность направлена на создание широкого общекультурного и эмоционально-окрашенного фона для позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания в наиболее доступных и интересных для детей формах. А это значит, что физическое развитие может быть эффективно осуществлено в процессе хореографической деятельности на основе технологичного подхода.

Таким образом, анализ научных исследований и теоретических выводов ученых дает основание утверждать, что физическое воспитание обеспечивает физическое развитие детей младшего школьного возраста и является залогом их здоровья и необходимым условием развития личности.

Психологические особенности младшего школьного возраста и их влияние на физическое развитие младших школьников

«Если педагогика, - говорил великий русский педагог К.Д. Ушинский, - хочет воспитать человека во всех отношениях, она должна, прежде всего, узнать его тоже во всех отношениях».

В психологических концепциях Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, С.Л. Рубинштейна становление высших психических функций младшего школьника тесно связано с понятием и процессами его физического развития и психомоторного совершенствования.

В своих работах ведущие психологи, такие как И.И. Дьяков, А.В. Петровский, Е.П. Ильин, Е.Г. Сайкина и другие, отмечают, что дети младшего школьного готовы к выполнению физических нагрузок, так как у них становятся более совершенными сердечно-сосудистая система, скелетно-мышечный аппарат, процессы возбуждений и торможений. Но указывают на недопустимость и опасность сверхинтенсивных нагрузок для формирующейся личности.

В младшем школьном возрасте происходит увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования — окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани.

Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. В этой связи работа над физическим развитием требует особых подходов.

В младшем школьном возрасте постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Особого внимания в младшем школьном возрасте заслуживает восприятие. Наиболее характерная черта восприятия младших школьников, это его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки

в дифференцировке при восприятии сходных объектов. Вторая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста это тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Характерная особенность учащихся — ярко выраженная эмоциональность восприятия.

Основная возрастная особенность внимания в этом возрасте — это слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольное внимание младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления.

Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте — это совершенствование воссоздающего воображения.

Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность ребёнку делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий.

Анализ психологических особенностей детей младшего школьного возраста показывает, что психические и физиологические особенности

развития тесно связаны между собой и в своей совокупности дают полную картину своего влияния на физическое развитие личности.

Использования здоровьесберегающих технологий как средства физического развития детей младшего школьного возраста в процессе занятия хореографией

Всемирная система здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

В организации дополнительного образования работа, направленная на укрепление здоровья ребенка, его физическое развитие и формирование здорового образа жизни должна происходить непрерывно, системно и целенаправленно при наличии благоприятных условий. Обеспечить эффективность такой работы поможет технология здоровьесбережения.

В педагогической науке здоровьесберегающую технологию рассматривают как систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Целевое назначение технологии здоровьесбережения это обеспечение высокого реального уровня развития личности ребенка.

В педагогической практике здоровьесбережение реализуется на основе принципов учета возрастных и индивидуальных психофизических особенностей; действенной заботы о здоровье ребенка; соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся; гармоничного сочетания обучающихся, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий; сочетания охранительной и тренирующей стратегий.

Основными условиями реализации здоровьесбережения детей является образовательная система, возраст ребенка и вид деятельности обучающихся, который в большей или меньшей мере способствует эффективности здоровьесбережения. Если же рассматривать вид деятельности в аспекте

здоровьесбережения, то хореография, как вид искусства, есть оптимальное решение задачи физического развития и сохранения здоровья в детском возрасте.

Возрастные особенности младшего школьного возраста позволяют в процессе занятия хореографическим искусством выработать методами здоровьесформирующего воспитания и обучения устойчивую мотивацию на здоровье и сформировать практические навыки ведения здорового образа жизни человека в соответствии со стереотипом и моделью его поведения, заложенным в раннем детстве.

В педагогической науке хореография по своим уникальным возможностям выступает с двух позиций: как составляющая технологии здоровьесбережения и как вид деятельности, которому в процессе обучения основой являются здоровьесберегающие технологии.

В системе дополнительного образования хореография рассматривается, как вид музыкально-художественной деятельности и направлено на всестороннее развитие личности.

Условием эффективности здоровьесберегающей деятельности педагога-хореографа является технологичность образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии организационно-педагогического характера предполагают соблюдения правил посещения хореографических занятий, требования придерживаться формы для занятий, прически, соблюдение питьевого режима, всё это благоприятно сказывается на здоровье учащихся, а следовательно, обеспечивает физическое развитие.

Физическое развитие ребенка осуществляется непосредственно на учебном хореографическом занятии, которое в каждой своей составляющей части предполагает организацию деятельности обучающихся таким образом, чтобы обеспечить развитие физических данных и укрепить их здоровье, сформировать навыки здорового образа жизни.

В подготовительной части учебного занятия для развития двигательного аппарата, и подготовке организма к предстоящей работе, психологического

настрою на предстоящую деятельность используются разнообразные, простые в координационном отношении упражнения, подвижные и музыкальные игры. Форма, используемой технологии определяется задачами и содержанием учебного материала. Музыкальное сопровождение при этом оказывает стимулирующее воздействие на детей.

Следующим моментом в подготовке детского организма к работе на занятии является партерная гимнастика. Ее целью является выработка осанки, пластики и ловкости движений, что является непременным условием физического развития.

В основной части учебного занятия педагог решает несколько взаимосвязанных задач: совершенствование техники, развитие физических качеств, решение воспитательных задач и т.д. На данном этапе эффективность работы усилят технологии сохранения и стимулирования здоровья. С точки зрения здоровьесбережения в начале основной части учебного занятия целесообразно применять метод расчленённого сложного упражнения на относительно самостоятельные элементы.

На данном этапе главное в работе каждого педагога — это стремление к тому, чтобы процесс обучения превратился из монотонного, механического воспроизведения изучаемого материала в творческий поиск. Здесь на помощь придут коррекционно-развивающие технологии и технологии психолого-педагогической направленности, обеспечивающие положительную психологическую и эмоциональную настроенность на уроке. Положительные эмоции способны полностью снимать последствия отрицательных воздействий на организм обучающегося. В учебной группе, как правило, не все дети обладают одинаковым уровнем физического развития, поэтому в работе педагога здоровьесберегающий эффект окажет педагогическая поддержка, педагогический такт, доброжелательность, взаимосоотрудничество и взаимоуважение.

При планировании основной части учебного занятия для закрепления полученных двигательных умений, развития скоростно-силовых движений

эффективно используется ритмо-двигательная композиция и танцевальная игра. Для обучения основным видам движений в хореографии особое значение имеют комплексы специальных упражнений, целью которых является развитие координации движений, их скорости и ловкости, ориентации в пространстве. Также физическому развитию способствуют и основные упражнения экзерсиса, включающие прыжки, приставной шаг, боковой галоп.

В заключительной части учебного занятия в течении 5-8 минут, педагог использует комплекс упражнений для постепенной нормализации двигательной активности учащихся и восстановления дыхания. Восстановить дыхание после длительной физической нагрузки помогут упражнения дыхательной гимнастики, они окажут положительное влияние на физическое развитие.

Педагогический опыт показывает, что комплексное использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе позволяет повысить продуктивность занятия, эмоциональный настрой и снизить утомляемость, а это способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, их физическому развитию.

В процессе нашего исследования нами установлена взаимосвязь физического воспитания и физического развития и влияние педагогических технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья младших школьников в процессе занятия хореографическим искусством. Анализ практической деятельности педагогов-хореографов показывает, что физическое развитие растущего организма является основным показателем состояния здоровья ребенка. Занятие по хореографии имеет не только художественно-эстетическое значение, но и главным образом оказывает здоровьесберегающее влияние на организм младшего школьника.

В ходе исследования мы пришли к выводу, что в организации образовательного процесса особое значение имеет методически-грамотное использование здоровьесберегающих технологий, как средства физического

развития младших школьников в процессе обучения основам хореографического искусства.

Полученный опыт работы, по использованию здоровьесберегающих технологий в процессе обучения хореографии с целью физического развития дает возможность утверждать, что получения практических показателей необходимо провести экспериментальную работу.

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательных школ // Теория и практика физической культуры. М., -1996 №10. - С. 13-18.
3. Буданова Г.П., Буйлова Л.Н. Дополнительное образование детей: учебное пособие - М.: Центр «Школьная книга», 2008.
4. Казакова Т.Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. – М.: Чистые пруды, 2007г. Вып. 4(16).
5. Смирнов, Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. - М.: АРКТИ. – 2012. – 158 с.
6. Сухомлинский В. А. Избр. Пед. соч. – М., 1979. - Т. I. - с.104.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Пириева Натаван Низами кызы, студентка 3 курса, специальность Преподавание в начальных классах, Государственный гуманитарно-технологический университет «Истринский профессиональный колледж», Истра.

Руководитель: Пауль Ю.М., Государственный гуманитарно-технологический университет «Истринский профессиональный колледж», преподаватель ИПК, Истра.

В настоящее время проблемы со здоровьем обострились. Дети стали чаще болеть, подвижные игры сменились на компьютерные игры, телефоны и прочие современные гаджеты, сменился рацион питания. В промышленных городах значительно ухудшилась экология, которая так же дает о себе знать.

Технологии, помогающие учителям поддерживать здоровье младших школьников- одна из наиболее распространенных тем для обсуждения.

Школы играют жизненно важную роль в развитии и поддержке детей по мере их роста и обучения. Каждый учитель, родитель, администратор и сотрудник школы хотят видеть, как ученики преуспевают в школе, и приобретают навыки, знания и готовность, которые им понадобятся, когда они станут взрослыми.

Обеспечение безопасности школ позволяет детям рассчитывать на то, что они окажутся в благоприятной среде, способствующей социальному и творческому обучению. Когда их основные потребности в безопасности не удовлетворены, дети рискуют чувствовать себя некомфортно в школе и могут перестать появляться. Содействие безопасности в школе создает открытое пространство для детей, чтобы изучать, учиться и расти.

В своей работе я рассмотрела значения нескольких факторов, позволяющих поддерживать благоприятные условия для обучения и сохранить здоровье младших школьников, которое отобразится в их будущем. Получение образования в современном мире не должно нести за собой какой-либо ущерб для здоровья.

Условия для здоровьесбережения учеников в начальной школе

Всеобъемлющее школьное здоровье может эффективно улучшить как здоровье, так и результаты образования, а также помочь учащимся быть здоровыми и учиться на протяжении всей жизни.

Здоровые школы также поддерживают развитие многих компетенций учащихся, таких как критическое мышление, решение проблем, принятие решений, личное управление, сотрудничество и лидерство. Для того, чтобы максимально достичь хорошего результата, необходимо учитывать многие факторы.

В настоящее время процент абсолютно здоровых детей показывает неутешительный результат. Ни для кого не секрет, что современные дети проводят все меньше времени на свежем воздухе, предпочитая уделить внимание компьютерным играм и телевизору. Все это- прямой путь к гиподинамии. Школа, ВУЗ, работа, дом- все это принуждает человека вести

сидячий, малоподвижный образ жизни. В итоге этого систематического пребывания в обездвиженности и в гиподинамии на протяжении всего детства формирует глубоко в психике костно-закрепошающий, самоугнетающий стереотип. Для человека, начиная с раннего детства, постоянное сидение и малоподвижный образ жизни становится нормой. Таким образом, люди перестают видеть в этом угрозу.

Так в чем же опасность? Без работы мышцы начинают слабеть и постепенно атрофируются. Сила и выносливость и сила постепенно уменьшаются, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегетососудистая дистония и депрессия), нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата: прогрессирующе уменьшается костная масса (развивается остеопороз), страдает функция периферических суставов (остеоартроз) и позвоночника (остеохондроз) [1]. Длительная гиподинамия может привести к сердечно-сосудистому заболеванию (ишемическая болезнь сердца или артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь лёгких) и пищеварения (нарушение функции кишечника).

Важность и необходимость движения учащихся еще в 70-х годах 20-го века отметил русский учёный, врач и педагог-новатор Базарный Владимир Филиппович. Для решения данной проблемы, он предложил уйти от сидения



за партой во время урока. придумав новую мебель для проведения уроков стоя – конторки. Чередование идут каждые 15-20 минут.

Так же на уроках нужно обязательно проводить физкультминутки. Они помогают снизить

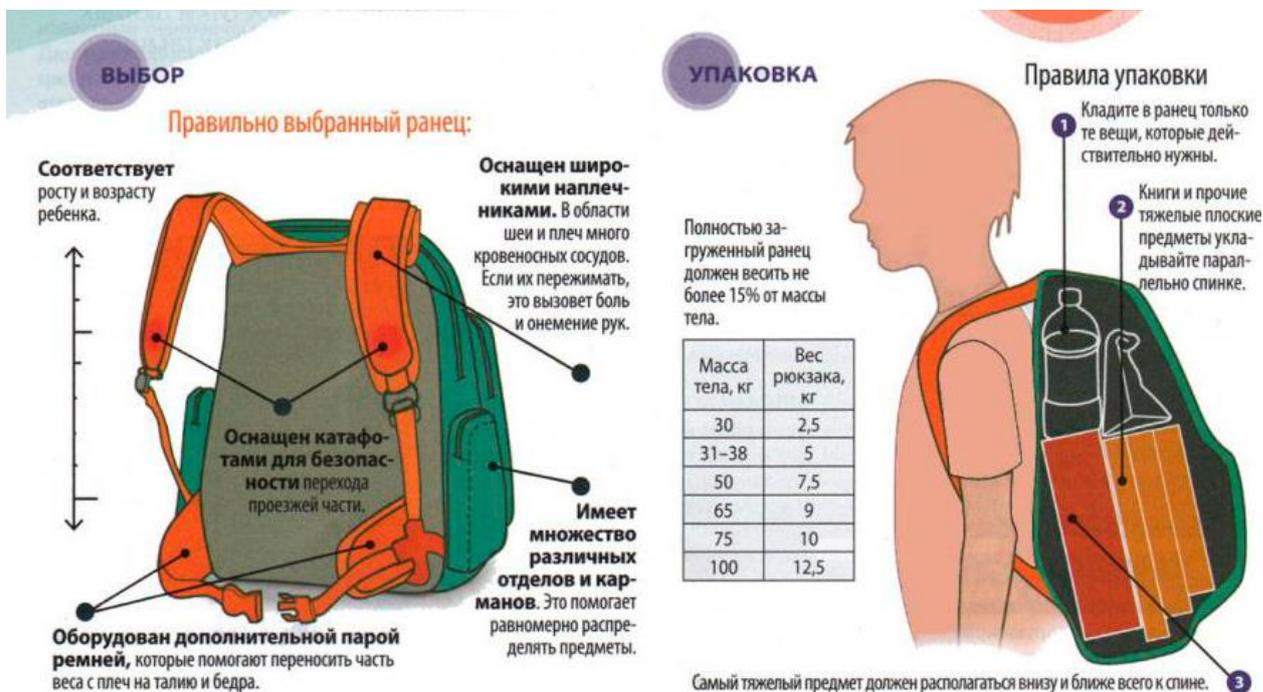
умственное переутомление, улучшают поток крови к внутренним органам, оказывают положительное влияние на работу мозга, повышают работоспособность нервной системы. Требования к физкультминуткам зависят от вида урока, от его содержания. Упражнения должны быть разнообразны и проводятся обычно на начальных этапах утомления. В 1-ых классах нужно проводить две физкультминутки, в остальных по одной.

Очень часто на уроках от учителей можно услышать: «Сядь прямо» или «не пиши носом».

Неправильная осанка может привести к неправильному расположению позвонков. Когда позвонки располагаются неправильно, они ущемляют корешки спинного мозга, расположенный в телах позвонков. Спинной мозг рассылает нервные импульсы во все внутренние органы, сигнализируя болью о неисправности. Плохая осанка затрудняет деятельность внутренних органов и может служить источником многих заболеваний внутренних органов.

Часто заболевания позвоночника (нарушение осанки) – начинаются еще в раннем детстве. Как только ребенок пошёл в первый класс. Он всё больше времени проводит сидя за партой. Для того, чтобы сохранить здоровье спины и сформировать правильную осанку, для ребёнка определены общие стандарты, которым должна удовлетворять школьная парта. Согласно СанПиН в зависимости от роста ученика, размеры мебели (парта, стул) должны соответствовать значениям. Так же необходимо напоминать ученикам о том, как должна выглядеть правильная рабочая поза во время обучения.

В СанПиН отмечено, что вес ранца без учебников для учащихся 1-4 классов должен быть не более 700 граммов, вес в наполненном виде должен быть от 10 до 15% от веса школьника. Ношение портфеля, превышающего допустимые нормы, влияет на позвоночный столб и внутренние органы, что приведёт к возникновению болей в спине, искривлению позвоночника и испортит осанку. На формирование осанки младшего школьника влияет и правильно подобранный портфель. Основные показатели безопасного ранца представлены в памятке для учащихся и их родителей [3].



Чтобы сформировать правильную осанку и не допустить ее нарушений необходимо не менее 3-х раз в неделю хорошо тренировать мышцы спины. Так в некоторых школах можно заметить, что за 10-15 минут до начала первого урока через громкоговоритель включается общая зарядка. Если такой возможности нет, можно включить любую детскую мелодию и провести зарядку самой. Это не только поднимет настроение детям, но и поможет повысить внимание и работоспособность учеников. В настоящее время можно найти огромное количество различных упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата: «самолет», «мельница». (приложение 1).

В школьном расписании все чаще можно заметить «динамический час». Проводятся они обычно при хороших погодных условиях раз в неделю. Суть данного урока заключается в его проведении на свежем воздухе. Он способствует повышению продуктивности в дальнейшей работе в классе. Польза свежего воздуха повышает концентрацию внимания и эффективность обучения детей. Важно помнить, что, если ученики будут оценивать времяпрепровождение на улице как отдых, это может значительно снизить продуктивность.

Учителя, использующие занятия на свежем воздухе отметили, что ученики удерживают внимательность в 2 раза дольше на последующих уроках, в отличие от проведенного занятия в классе.

Динамический час чаще всего проводят в виде игры, что позволяет не только расслабиться после тяжелой умственной деятельности, но и повысить качество взаимодействия между ребятами. Различные подвижные задания помогают размять мышцы, а интеллектуальные- дать ученикам дополнительные навыки и умения. (Приложение 1)

Помимо эффективности, динамический час влияет на поведение учеников. Хорошо проведенное время способствует понижению агрессивности между отношениями преподавателя и обучающихся.

В условиях классной комнаты существенные проблемы со здоровьем и безопасностью включают состояние класса, поведение ученика, планировку, оборудование и т. д. Согласно статистике несчастных случаев, скольжения и падения являются наиболее распространенной причиной производственного травматизма, на которые приходится 29% несчастных случаев. Что максимально снизить риск, необходимо убедиться, что полы в помещении в хорошем состоянии, расстояние между партами позволяют свободно перемещаться.

Освещение играет так же огромную роль, ведь при недостаточном освещении риск травматизма так же увеличивается. Плохо освещение может стать причиной ухудшения зрения у школьников, дети быстрее устают, и становятся более раздражительными. Стены должны быть окрашены в холодные или теплые тона, насыщенность слабая. Норма освещенности для учебных классов- от 200 до 750 люкс, а освещенность доски должна быть от 300 до 500 люкс. Нормой температуры в классе по СанПину считается 18-24°C [3]. Именно она является наиболее комфортной для работы на уроках. На перемене все ученики должны покинуть кабинет для проветривания помещения. Длительность проветривания зависит от температуры на улице.

От 10°C до 6°C 4-10 минут, от 5°C до 0°C 3-7 минут, от -5°C до -10°C 1-3 минуты.

Техническое обеспечение должно быть исправным. Нужно убедиться, что провода и кабели не торчат.

Гигиенический образ жизни включает в себя как физическое, так и эмоциональное здоровье. Для детей хорошее здоровье и гигиена идут рука об руку с эффективным обучением. В равной степени, знание о здоровом и гигиеническом образе жизни помогает детям обрести независимость и уверенность в принятии обоснованных решений о своем здоровье, которые имеют последствия на всю жизнь.

Ребенок с плохой личной гигиеной может чувствовать себя подвергнутым остракизму из школы реакцией своих сверстников, и часто преподаватели не уверены, как решить проблему. Для этого ребенка школьная среда может быстро стать очень негативным местом, а их учебный опыт становится испорченным их социальным взаимодействием. Знание гигиены помогает детям начать понимать и понимать различные функции организма. Гигиена объединяет обучение в областях учебных программ, таких как наука и физическое воспитание, предоставляя реальные и физические примеры жизненных процессов, таких как дыхание и потоотделение, и подчеркивает связи между приготовлением пищи и пищевым отравлением.

Многие школы приближаются к преподаванию гигиены через личное, социальное и санитарное просвещение.

Как же помочь ребенку выучить правила гигиены?

- Рассказать правила соблюдения гигиены.
- Попросите детей объяснить, почему они думают, что мы должны принимать душ и ходить чистыми. Вы могли бы обсудить такие вещи, как запахи и болезни.
- Спросите их, когда мы должны быть более гигиеничными, например, после посещения туалета или при прикосновении к еде, и спросите

их, какие гигиенические процедуры им необходимо выполнить, например, мытье рук.

- Поясните ученику, как грязная одежда влияет на здоровье и почему ее нужно стирать.

Огромную роль в воспитании ребенка играет не только школа, но и модель поведения родных и близких дома.

В жизни всех биологических видов существует некий процесс-импринтинг. Ребенок, каждый день созерцая происходящую сидяче-малоподвижную жизнь своих родителей, бабушек, дедушек копирует всю их порочную и непорочную алгоритмику поведения, и с неизбежностью воспроизводит ее в своей последующей жизни.

Важно проводить родительские собрания на тему здоровья детей. Рассказать о том, как влияет сон на продуктивность ребенка, ведь не выспавшийся ученик полноценно осваивать школьную программу чисто физически будет не в состоянии. Необходимо следить, как и в какой компании ребенок проводит свое свободное время, ограничивать времяпрепровождение за компьютером, следить за рационом питания, а самое главное- уделять драгоценное внимание.

Так же нежно обсудить все детали, позволяющие ребенку комфортно себя чувствовать на уроке. Например, удобная одежда, правильная обувь, правильно подобранный ранец. Знали ли вы, что такой элемент как ручка, тоже может нанести вред? У школьников в руках при письме быстро возникает усталость, ведь мышцы еще недостаточно развиты. Ручка не должна быть тяжелой и превышать 13см, она должна быть максимально удобной для того, чтобы выработать технику письма и способствовала правильной осанке.

Нужно учитывать, что дешевые пластмассовые ручки при длительном хранении в теплых местах (на солнце) способны выделять токсические вещества (стирол, бисфенол А и др.) [4].

Так же у детей можно отметить вредную привычку- грызть ручку. Она может привести к переносу бактерий и микробов в организм.

Ароматизированные чернила в ручках способны вызвать аллергию, головную боль и даже рассеянность.

Здоровье детей всегда является одной из самых актуальных тем на сегодняшний день. Здоровьесберегающие технологии- помогают не только укрепить здоровье, но и помогают ученикам полноценно усваивать весь учебный материал, чувствовать себя комфортно. Здоровье зависит не только от тренировок, но и от многих факторов. Важно чтобы уроки проходили бодро и дружелюбно, а в классах царилла благоприятная обстановка, располагающая детей к занятиям.

Технологии, помогающие сохранить здоровье детей, мне, как будущему педагогу очень важны, ведь дети — это наше будущее. Физическое здоровье - большая часть психического здоровья. Это потому, что физическая форма помогает ребенку оставаться здоровым, иметь больше энергии, чувствовать себя уверенно, справляться со стрессом и хорошо спать. Хорошее психическое здоровье имеет основополагающее значение для достижения успеха в жизни. Если мы не будем решать проблемы психического здоровья на раннем этапе, то мы рискуем подвести следующее поколение в самом начале своей жизни.

Немецкий профессор П. Восс сказал: «Здоровье — это не дар, который человек получает раз и навсегда, а результат осознанного поведения каждого человека и каждого в обществе». Важно ученикам напоминать, что здоровье нужно беречь как величайшую ценность.

Литературные источники

- 1- Osteoporosis — Frequently Asked Questions (United States Department of Health and Human Services (2009)
- 2- <https://school-science.ru/1/1/29077>
- 3- СанПин 2.3.2.2821-10 с изменениями 2019 год.
- 4- РосКонтроль. Система независимого контроля качества

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ НА УРОКЕ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Измайлова Екатерина, студентка I курса II группы,
специальность 6.44.02.02 Преподавание в начальных классах ГОУ СПО «Бендерский
педагогический колледж»*

*Руководитель: Соколик Е. Ю., преподаватель физической культуры ГОУ СПО
«Бендерский педагогический колледж»*

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

В последнее время очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья молодежи. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей. Проблема здоровья сегодня как никогда актуальна. Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 30% детей, приходящих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза. Одна из частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения и нарушение осанки. Почему так происходит? Видимо, дело в том, что ошибочно мнение: для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, ленью, если он не умеет бороться с недугом? В решении данной проблемы может помочь учитель.

В настоящее время можно с уверенностью утверждать, что именно учитель, педагог в состоянии сделать для здоровья современного ученика больше, чем врач. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Как помочь детям, как сделать так, чтобы они начали жить активной и интересной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии и было только в радость? Для решения данной проблемы на помощь педагогу приходят современные образовательные технологии, в частности

здоровьесберегающие. На наш взгляд подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждой образовательной организации. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Объектом исследовательской работы является процесс сохранения здоровья учащихся в условиях обучения.

Предметом исследовательской работы является технология здоровьесбережения.

Итак, приступая к исследовательской работе, мы выдвинули **гипотезу**: создание благоприятного психологического комфорта на уроке будет способствовать снятию стрессообразующих факторов учебного процесса, и созданию на уроке благоприятной атмосферы, способствующей формированию ЗОЖ и развитию личности учащихся.

В связи с выдвинутой гипотезой нами сформулирована цель работы: изучить теоретические и практические основы использования технологии здоровьесбережения на уроке с целью формирования ЗОЖ и развития личности учащихся.

Для получения эффективного результата необходимо решение следующих **задач**:

1. Изучить литературу по данному вопросу и систематизировать полученные знания.
2. Разработать анкету и провести анкетирование обучающихся I курса ГОУ СПО «БПК» с целью выявления уровня удовлетворённости образовательным процессом.
3. Провести анализ полученных данных и сформулировать выводы.
4. Пути создания благоприятного психологического климата на уроке.

Методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования, анкетирование, обобщение результатов исследования.

Технология здоровьесбережения, как основа современного урока

Среди разнообразных направлений современных педагогических технологий наиболее значимой является технология здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Они относятся к жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Здоровьесберегающие технологии предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения. Опыт здоровьесбережения приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, становление активной жизненной позиции и формирование ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Понятие «Здоровье» по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Именно здоровьесберегающие образовательные технологии необходимо рассматривать как основу здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья.

Актуальность использования технологии здоровьесбережения на уроках определяется особой ролью формирования основ здорового образа жизни на

современном этапе развития человечества. Здоровый образ жизни – это, прежде всего профилактические действия, направленные на сохранение и восстановление внутреннего здоровья и создание благоприятных внешних факторов. В данном случае учебный процесс с активным использованием здоровьесберегающих технологий будет направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью.

Главная задача реализации здоровьесберегающей технологии - это такая организация образовательного процесса, при которой качественное обучение, развитие, воспитание учащихся проходит без ущерба их здоровью. Основной принцип технологии здоровьесбережения - «Не навреди!». Также к здоровьесбережению относятся принципы: непрерывность и преемственность обучения; соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся; принцип активности и принцип «успех порождает успех».

Специалисты, изучающие современные образовательные технологии, предлагают несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, учитывающих разные аспекты. Наиболее общая классификация здоровьесберегающих технологий выглядит так:

1. Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия обучения (организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии).
2. Технологии обучения здоровому образу жизни (*учебно-воспитательные и лично-развивающие технологии*, программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни; разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной

педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей).

3. Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий (*психолого-педагогические технологии*).
4. Коррекционные технологии (*лечебно-оздоровительные технологии*, основу составляют лечебная педагогика и лечебная физкультура, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников).

Урок. Организация современного урока

Урок является основной формой жизни детей в школе. Урок — это не только средство передачи знаний, но и средство формирования и развития личности учащихся. Урок рассматривается как рациональная конструкция, как творческое произведение педагога, произведение педагогического искусства, в котором огромную роль играют личность учителя, его культура, эрудиция, изобретательность.

Современный урок – это далеко не однообразная и единая структурно – содержательная схема. Каждый конкретный учитель определяет для себя те формы, выбирает те приемы, технологии и методики, которые ему наиболее понятны, близки, наиболее приемлемы. Современный урок – это переход к технологиям нового поколения.

Итак, все чаще при характеристике современного урока с активным использованием современных образовательных технологий, мы слышим о комфорте. Необходимость разговора о комфортности учебной среды связано именно с тем, что в настоящее время большое количество школьников испытывают неустойчивое, дискомфортное состояние, затрудняющее выполнение школьных требований, испытывающих трудности в общении с педагогами и сверстниками. Решением этой проблемы станет достижение комфорта во время учебного процесса. Очень важно на наш взгляд, чтобы на современном уроке было комфортно всем: педагогу и учащимся. Такой урок

предполагает сотрудничество, взаимопонимание, атмосферу радости и увлеченности.

«Толковый словарь русского языка» С. И. Ожегова, дает такое определение понятию «Комфорт» – условия жизни, пребывание, обстановка, обеспечивающие удобство, комфорт и уют.

Существует три структурные составляющие данного понятия - комфортность психологическая, интеллектуальная и физическая.

Интеллектуальная комфортность — это удовлетворенность учащихся своей мыслительной деятельностью и ее результатами на уроке, а также удовлетворение потребности в получении новой информации.

Физическая комфортность - несет с собой чувство удовлетворения собственной деятельностью, положительные мотивы к ее продолжению, что ведет к индивидуальному росту каждого учащегося.

Психологическая комфортность — это состояние, которое указывает на радость, удовольствие, удовлетворение, испытываемые учащимися находясь в школе.

Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных учащимися и педагогом, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

Принцип психологической комфортности на уроке является ведущим, т.к. он предполагает создание на уроке такой атмосферы, которая расковывает детей, в которой они чувствуют себя «как дома». Важно помнить, что никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Как писал Борис Слуцкий: «Ничему меня не научит, то, что тычет, талдычит, жужжит...».

Критерии психологического комфорта урока:

- ✓ Положительный эмоциональный настрой
- ✓ Отсутствие усталости у учащихся и педагога
- ✓ Удовлетворение от сделанной работы

- ✓ Желание продолжать работу
- ✓ Создание ситуации успеха.

Особо следует сказать о *психологии общения* в ходе урока, *стиле общения*. Здесь следует учитывать: мотивацию учащихся к деятельности; такт педагога; психологический климат в коллективе (умение поддерживать атмосферу радостного, делового общения); самоорганизация педагога (собранность, настрой, педагогическая находчивость, оптимистический подход).

Немаловажным является организация урока на основе главных принципов здоровьесбережения:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.
2. Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4 - 7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этом несколько ниже. Наоборот: частая череда смен одной деятельности другой потребует у учащихся дополнительных адаптационных усилий.
3. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.
4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
5. Чередование видов преподавания. Норма: не позже, чем через 10-15 минут.
6. Наличие и выбор на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они

действительно превращаются из «потребителей знаний» в субъектов действия по их получению и созиданию. Например:

- *метод свободного выбора* (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества);

- *активные методы* (обучения действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь);

- *методы, направленные на самопознание и развитие* (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7. Поза учащихся, чередование позы (наблюдает ли учитель реально за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
8. Наличие оздоровительных моментов. Место, продолжительность, содержание на уроке физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, массаж активных точек. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.
9. Наличие в основной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, демонстрация, прослеживание этих связей. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
10. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.
11. Наличие на уровне эмоциональных разрядок (шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание, афоризм с комментарием, небольшое стихотворение).

Исследование уровня удовлетворённости образовательным процессом обучающихся ГОУ СПО «БПК»

Как было отмечено, создание благоприятного психологического комфорта на уроке, как условия здоровьесберегающей технологии, будет способствовать снятию стрессообразующих факторов учебного процесса, и созданию на уроке благоприятной атмосферы. На этот факт будет указывать радость, удовольствие, удовлетворение, испытываемые учащимися находясь в школе.

С целью исследования уровня удовлетворенности образовательным процессом обучающимися ГОУ СПО «БПК» нами было проведено анкетирование. Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут быть применены для совершенствования учебно-воспитательного процесса и преподавательских методик.

В анкетировании приняли участие обучающиеся I курса обучения 11 и 17 учебных групп.

Для анкетирования мы выбрали такие вопросы:

- 1) В колледж и на занятия я хожу с удовольствием.
- 2) Иногда я испытываю в колледже раздражение и беспокойство.
- 3) Занятия в колледже помогают мне вести здоровый образ жизни.
- 4) Я не испытываю чувства усталости на занятиях.
- 5) Моё плохое настроение в колледже зависит от общения с преподавателями.
- 6) В течение занятий у меня часто меняется настроение, иногда на противоположное тому, с которым я пришёл в колледж.
- 7) На занятиях я чувствую себя комфортно.
- 8) У меня остается время на отдых после занятий.
- 9) Обычно в колледже я чувствую себя безопасно.

Всего вопросов было 21. На поставленные вопросы, респонденты выбирали один из вариантов ответа «Да», «Нет» или «Затрудняюсь ответить».

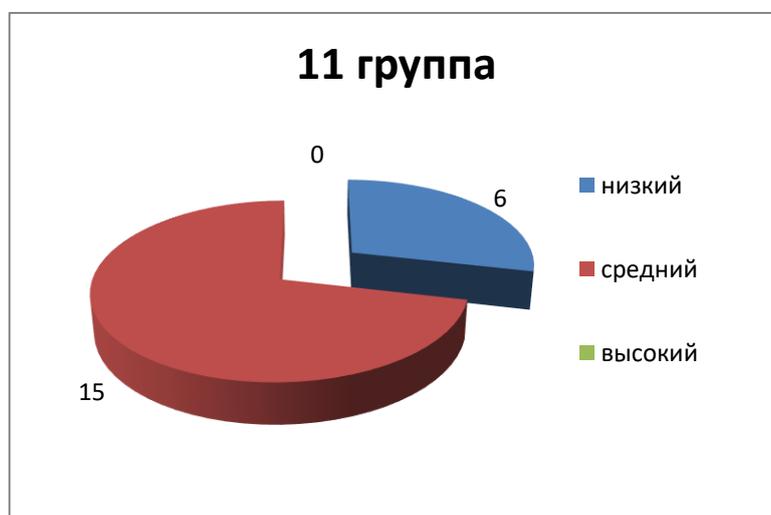
Для определения уровня удовлетворенности образовательным процессом мы подсчитали количество ответов в графе «Да», и определили, что – низкий уровень – 10 – 12 положительных ответов;

средний уровень – 13 – 17;

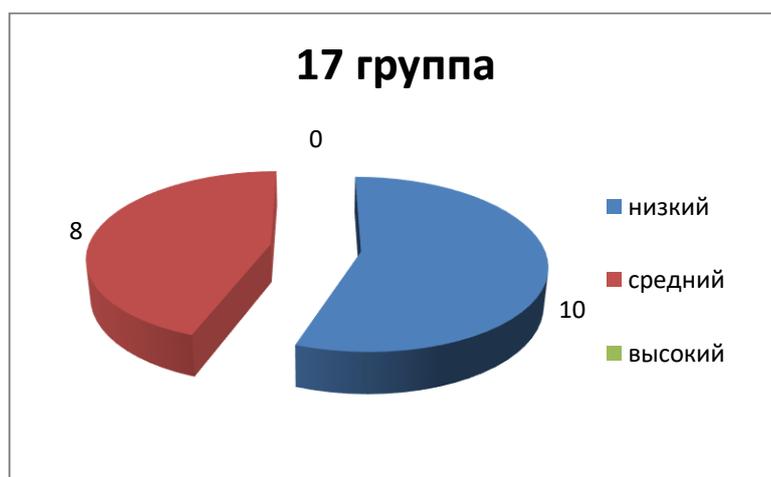
высокий уровень – 18– 21.

Получив анкеты, мы провели анализ полученных данных и выяснили, что обучающиеся в подавляющем большинстве указывают на средний уровень удовлетворенности образовательным процессом. Также, следует отметить, что среди опрошенных не выявилось ни одного абсолютно не удовлетворенного процессом обучения в «БПК».

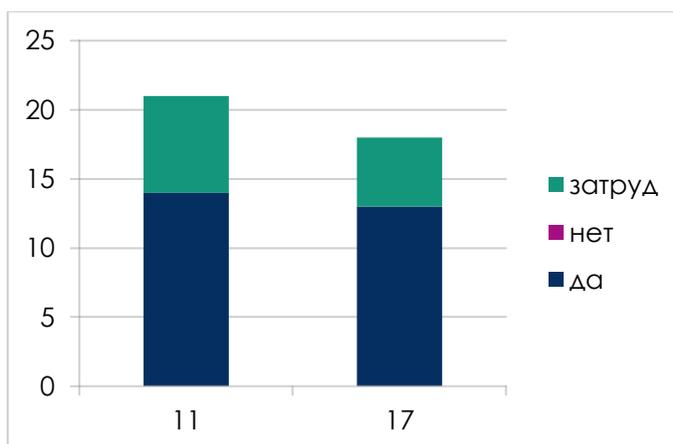
Итак, по результатам анкетирования в 11 группе - 6 человек отмечают низкий уровень удовлетворенности, а 15 человек – средний уровень.



В 17 группе - 10 человек отмечают низкий уровень удовлетворенности, и 8 человек – средний уровень.



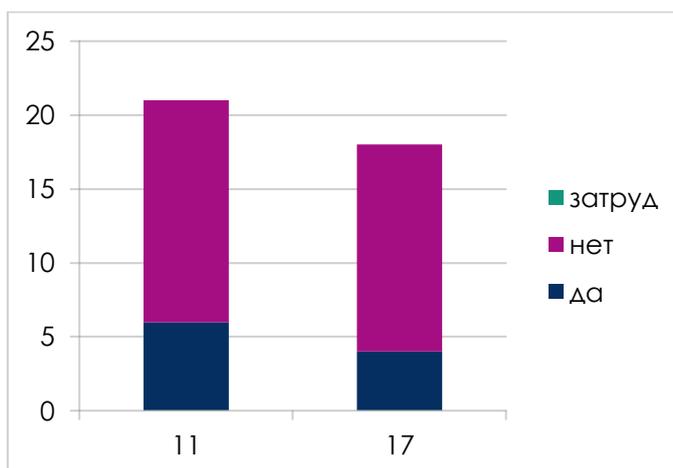
Так, на вопрос «Я с удовольствием хожу на занятия» затрудняются ответить 7 человек из 11 группы и 5 человек из 17 группы.



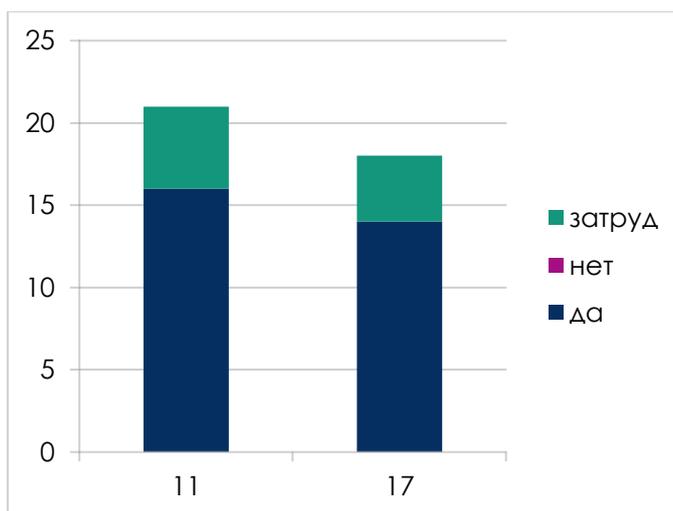
На вопрос «В течение занятий у меня часто меняется настроение, иногда на противоположное тому, с которым я пришёл в колледж» ответили «Да» 7 человек из 11 группы и 6 человек из 17 группы.



На вопрос «Моё плохое настроение в колледже зависит от общения с преподавателями» ответили «Да» 6 человек из 11 группы и 4 человек из 17 группы.



На вопрос «На занятиях я чувствую себя комфортно» ответили «Да» 16 человек из 11 группы и 14 человек из 17 группы.



Но, важно обратить внимание на то, что практически все обучающиеся отмечают важность вырасти культурным и образованным человеком, осознают значимость будущей профессии, а также соглашаются с утверждением что учеба – это одна из сфер, в которой можно себя проявить. Большинство опрошенных обучающихся положительно относятся к проведению на занятиях физминуток, проявляют интерес к секциям, факультативам и кружкам. Из 39 респондентов, только трое проявляют желание поменять учебное заведение.

Такое положение дел может указывать на то, что обучающиеся I курса еще не привыкли к колледжу и педагогам. Мы можем предположить, что результаты анкетирования будут заметнее лучше на IV курсе обучения.

Подводя итог исследования, можно сказать, что малая часть опрошенных, отмечают какой-либо дискомфорт или негатив на занятии. Это в свою очередь усложняет процесс обучения и сказывается негативно как на успеваемости, так и на здоровье. Решить данную проблему может благоприятный психологический климат на уроке.

Пути создания благоприятного комфорта на уроке

Изучив теоретические основы технологии здоровьесбережения и структуру современного урока, можно выделить основные пути создания благоприятного комфорта на уроке:

- важно добиться четкой организации урока, а не жесткой дисциплины;
- создайте "домашнюю" атмосферу урока;
- используйте на уроках методы эмоциональной разрядки (шутка, улыбка, юмористическая картинка, поговорка, афоризм с комментарием, небольшое стихотворение или музыкальная минутка).
- используйте частую смену видов учебной деятельности;
- используйте на уроке методы, способствующие активизации и творчеству самовыражения самих обучающихся;
- используйте динамические паузы или минуты релаксации (норма: дважды за урок, через 15-20 мин урока по 1 минуте из 3х упражнений);
- наличие внешней мотивации обязательно (оценка, поддержка, соревновательный момент);
- стимулируйте внутреннюю мотивацию - стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изученному материалу, удовольствие от полученных знаний;
- создавайте ситуацию успеха на уроке (необходимо постоянное поощрение интеллектуальных способностей учащихся);
- справедливо оценивайте ответы учащихся. Оценка должна помогать учебе.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание учащегося выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор или небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся к раскрытию способностей каждого учащегося.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность учащихся заметно

повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Из выше сказанного, очевидно, что именно в наших с вами руках находится возможность создать на уроке такую атмосферу благоприятного психологического климата, в которой обучающиеся будут чувствовать себя "как дома", радовать вас своими успехами и достижениями. Что в конечном итоге благоприятно скажется на здоровье и учащихся и педагога.

Литература

1. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. Селевко Г.К.. - М.: Народное образование, 1998.
2. Школьный урок: Как научить каждого. Шевченко С.Д. - М.: ВЛАДОС, 2012.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2010.
4. «Здоровьесберегающие технологии». Чупраха И.В., Пужаева Е.З.
5. <http://nenuda.ru/2>

ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОШКОЛЬНИКА

Грачева Ира Камаледдиновна, студентка 4 курса, специальность Дошкольное образование, Истринского профессионального колледжа – филиала ГГТУ
Руководитель: Купреева Евгения Александровна, преподаватель профессиональных учебных дисциплин Истринского профессионального колледжа – филиала ГГТУ

Здоровье человека — это великое благо и обязательное условие его счастья. Когда человек здоров, он возводит собственную жизнь по личным намерениям и довольно просто преодолевает всевозможные проблемы. Здоровье человека — это важный момент социально-экономического становления любого государства. Современные исследования как взрослых, так и ребят, демонстрируют, собственно, что степень здоровья человека в наши дни значительно снижена, снизилась продолжительность жизни, возросла предрасположенность к заболеваемости, тем более в периоды эпидемий. Удачливость в работе и в собственной жизни во многом находится

в зависимости от состояния здоровья, как физического, так и психологического. В основном состояние тела и духа человека зависит на 50% от образа его жизни. Потому одной из весомых задач перед родителями и преподавателями стоит бережение здоровья в процессе обучения, воспитания и игры. А потому что закладка основ личности происходит еще в дошкольном возрасте, искусством закрепления и сохранения здоровья нужно заниматься с детского сада. Как раз именно это является целью валеологии. Валеологией именуют науку о здоровом образе жизни, а также формировании, укреплении, сохранении и управлении ним. Валеологическая модель воспитания ребят дошкольного возраста ставит перед собой цели ознакомления, внедрения в жизнь основных правил и общепризнанных мерок, а еще привитие навыков здорового образа жизни. Она включает в себя:

- занятия физкультурой;
- воспитание у детей сознания такого, что человек считается частью общества и природы, выстраивание гармонических отношений с природой;
- ознакомление с правилами рационального питания;
- закаливание детей;
- выработку навыков личной гигиены;
- профилактика и уничтожение вредных привычек;
- своевременное обращение за медицинской помощью.

Формирование валеологической культуры ребенка в условиях дошкольного образовательного учреждения

Мы осознаем валеологическую культуру малыша как совокупность нескольких компонентов: осмысленного осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений беречь, поддерживать и сохранять его, а еще самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием медицинской, психологической самопомощи и помощи. В конце этого, нами были конкретизированы задачи воспитания валеологической культуры дошкольников. Это формирование осмысленного отношения к самочувствию

как ведущей значения и мотивации к здоровому образу жизни; накопление знаний о здоровье, обретение умений и способностей, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье; развитие валеологической компетентности малыша как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в неожиданных обстоятельствах и предложения простой врачебной, психологической поддержке. В первый раз о надобности привития валеологической культуры человеку и ее сути заявил главный российский микробиолог, доктор Илья Ильич Мечников. Он считал: самое главное - научить человека верному, безошибочному выбору в любой ситуации лишь только нужного, способствующего здоровью и отказу от всего вредоносного. Ясно, что развитие в ребенке валеологических умений и способностей настоятельно требует присутствия надлежащих условий. Для ребят дошкольного возраста принципиально применить наглядные пособия, создавать валеологические уголки («Уголок здоровья»), в коих, к примеру, будут представлены правила ухода за ротовой полостью и зубами, волосами, кожей и руками в виде рисунков. Там же возможно применить схемы, иллюстрирующие устройство организма человека, а еще комплекс упражнений. Каждый день в детском саду воспитатели проводят физкультурные минуты на свежем воздухе или же в спортзале, организовываются прогулки на свежем воздухе и подвижные игры. В группах поддерживается подходящий температурный режим спасибо нередкому проветриванию. Но не считая этого, принципиально зафиксировать у ребят познания о собственном организме, о связи с природой, добродушного к ней отношения, собственно, что является ключевой задачей эколого-валеологического воспитания. Педагоги проводят в группе занятия, направленные на донесение до ребят того, чем они отличаются от животных и от других людей. Это имеют все шансы быть темы «Мы – семья», «Кто я?», «Я расту», «Я – мальчик», «Я – девочка», «Маленькие и взрослые люди» и иные. Дети знакомятся с частями собственного тела, органами эмоций, с их смыслом и уходом за ними. Способности личной гигиены укрепляются в

сюжетно-ролевых играх («Дом», «Дочки-матери»). Например же применяются различные занятия в облике викторин, игр. Роль родителей в воспитании валеологической культуры дошкольников. Для удачливости формирования здорового вида жизни принципиально важно вербование родителей к воспитательному процессу в детском саду. Для начала, на детсадовских собраниях их знакомят с принципами валеологического воспитания, проводят беседы на тему: закаливания, верного питания, для их располагают стенды с описанием режима дня малыша. Еще ведутся спортивные мероприятия и состязания, на которых малыши принимают участие совместно с родителями (например, «Папа, мама и я – спортивная семья», «День Здоровья»).

Родителей приглашают на направленные на определенную тематику утренники («Путешествие в страну Здоровья», «Что для зубов полезно, а что вредно?»).

В целом, почва здорового образа жизни закладываются с самого раннего возраста. В следствие этого педагогам и опекунам нужно приложить общие старания для укрепления у ребят важных способностей и знаний.

Нельзя развивать ребёнка, не создав для сего надлежащие обстоятельства. В следствие этого, одним из весомых рубежей воспитания почв здорового вида жизни у ребят считается создание предметно - развивающей среды в группе. В первую очередь ребятам необходима наглядность, которую мы рекомендуем им сквозь компанию валеологических уголков и центров, где в разной форме имеют все шансы быть представлены критерии здорового вида жизни, схемы ухода за зубами, волосами, кожей и др. Сквозь схемы и картинки, макеты тела человека малыши имеют вероятность знакомиться с человеческим организмом. Например, рекомендуем ребятам комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома. В центре сюжетно ролевой игры представлены все атрибуты для игр, в коих ребёнок имеет возможность зафиксировать критерии гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и домашних обстановках.

С целью понижения заболеваемости ведутся: фитоаэроионизация, витаминизация, полоскание гортани настоем из целительных травок, морской водой, малыши получают фиточай в состав которого входят целительные сборы, в зимние месяцы лук, чеснок, в летние зелёные салаты, ведутся закаливающие процедуры. Большое внимание уделяется соблюдению режима в группах, организации прогулок на бодром воздухе, поддержанию температурного режима.

Закрепление самочувствия выполняется сквозь безупречность физиологического становления ребят на физкультурных упражнениях. В детском саду ведутся: утренняя гимнастика, подвижные и неподвижные игры, гимнастика впоследствии сна, гигиенические процедуры, точечный массаж. На прогулке гарантируется вероятность для двигательной энергичности ребят. Спортивные и музыкальные занятия, праздничные дни (традиционные, фольклорные) могут помочь раскрыть способности любого ребёнка, содействуют появлению позитивных впечатлений. К задачам формирования здорового вида жизни привлекаются родители.

Задачи валеологического воспитания

Долголетний навык работы показал, что мало сделать подходящие условия для развития здорового ребёнка, нужно еще и сформировать простые познания о своём организме, осмысленное ведение здорового образа жизни.

Валеологическое образование выполняется как во время занятий, так и в свободное время. Ребёнок обязан не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Лишь только человек, живущий в согласии с собой, миром, станет вправду здоров.

Наши цели:

- воспитать на физическом уровне и нравственно здорового человека;
- побуждать стремиться творить своё здоровье, используя знания и умения в гармонии с законами природы и бытия.

Наши задачи:

- формирование осмысленного ведения здорового образа жизни;

- развитие самостоятельной интенсивной работы по использованию познаний об организме (гигиеническое поведение, защищенность жизни, телесное воспитание);
- обеспечение психологического и физиологического саморазвития;
- формирование у ребёнка позитивного отношения к собственному физиологическому "Я";
- изменение внутренних позиций личности по отношению к людям с ограничением жизнедеятельности.

На первом рубеже работы по валеологическому воспитанию наша задача поспособствовать ребятам осмыслить себя как человека. Ребёнок обязан взять в толк, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от иных людей. Темы первых занятий: "Кто я", "Как меня зовут", "Мы - семья", "Я расту".

Вслед за тем дети знакомятся с частями собственного тела, которые они могут видеть (ручки, ножки, башка и т. д.), их предназначением и уходу за ними. Следующим этапом работы считается ознакомление с органами чувств и с тем, как они работают. И лишь только в старшем дошкольном возрасте подводим ребят к понятию организм, знакомим с внутренними органами.

При составлении занятий, мы в обязательном порядке подключаем в их состав элементы ОБЖ. Рекомендуем ребятам истории (ДТП, пожар, кишечная инфекция и т. д.) в итоге которых, получил травмы тот или же другой орган. Обучаемся оказывать первую помощь, проговариваем, как надо вести себя, дабы этого не случилось.

Особенное внимание обращаем на доступность материала, предлагаемого дошкольникам, на применяемые термины. В случае если мы начнём, изъяснять ребятам как действует тот или же другой орган научным языком они не поймут этого. В следствие всего, мы постараемся доступно донести сведения до детского сознания, не искажая главные валеологические мнения.

Приёмы самомассажа могут быть полезны не лишь только больному, но и здоровому человеку. В нашем детском саду применяется как доля занятия и в повседневной жизни вариант способов спецзакаливания ребят А. Уманской и К. Денейки. Малыши с удовольствием делают игровые упражнения с носиком, с ушами, руками и т. д., при этом они развивают мелкую мускулатуру пальцев и обучаются как возможно помочь себе и находящимся вокруг.

Как известно, на самочувствие человека большое воздействие оказывает умение управлять собственным настроением, чувствами. Дабы образовать навыки саморегуляции поведения, рекомендуем использовать социально-поведенческие тренинги, тренинги впечатлений аутотренинги.

Формы, методы и способы работы различные: это экскурсии, исследования, рассматривание картин, занятия-беседы различные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, опыты и эксперименты, валеологические исследования и задачи, видео и аудиозаписи.

Работа с ребятами основывается в направленности личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на поисковую энергичность самих ребят, побуждая их к креативному отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям ребят в сочетании с практическими поручениями (тренинг, оздоровительные минуты - упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), важными для становления способностей малыша.

Главным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому виду жизни у ребят считается то, что к концу дошкольного возраста малыши готовы воспринимать здоровье значительно, важно, широко, как красоту, счастье, удачливость, а также понимают, что здоровье находится в их руках.

Быть здоровым – естественное желание всякого человека. Основы физического и психологического самочувствия закладываются в детском возрасте. Принципиально важно с самого юношества создавать у человека здоровый образ жизни. Надо учить малыша любви к себе, к людям, к жизни.

Лишь только человек, живущий в согласии с собой и с миром, станет действительно здоров.

Список литературы

1. Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М. : Педагогическое общество России, 2011 - 407 с.
2. Георгий, Зайцев und Антон Зайцев Валеология / Георгий Зайцев und Антон Зайцев. - М.: Palmarium Academic Publishing, 2016. - 504 с.
3. Прохорова, Э.М. Валеология. Гриф УМО ВУЗов России / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2014. - 980 с.
4. Источник: <http://doshvozzrast.ru/metodich/konsultac52.htm>

СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ УСЛОВИЙ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЁЖИ ПО СРЕДСТВОМ СПОРТИВНОГО ТАНЦА

Каско Наталья, студентка 1 курса, 17 группы, специальность 6.44.02.01. Дошкольное образование, ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»,

Руководитель: Армаш Елена Михайловна, педагог дополнительного образования ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж»

*Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом.
А.А.Леонов*

Весьма актуальной на сегодняшний день является проблема формирования культуры здорового образа жизни студентов профессиональных образовательных учреждений. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения, в том числе среди подростков и юношей, стало общегосударственной проблемой.

Анализ многих источников позволяет нам отметить, что утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений образовательного процесса. Значимость формирования ценностных ориентаций в области здоровья обусловлена необходимостью сохранения и совершенствования физического,

психического и социального благополучия. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит реальный образ жизни человека.

Аналитические данные последних лет и результаты научных исследований показывают, что систематическое использование адекватно дозированных физических нагрузок способствует оптимизации функционального состояния обучающихся.

Поэтому одним из действенных средств улучшения функционального состояния ЦНС и умственной работоспособности, снижения уровня тревожности и депрессии, повышения самооценки и уверенности в себе являются регулярные занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности. В качестве наиболее эффективных средств рассматриваются упражнения преимущественно танцевальной направленности, а именно, спортивно-оздоровительные танцы.

Объект исследования – условия оздоровления молодёжи.

Предмет исследования – спортивно-оздоровительные танцы.

Гипотеза исследования содержит предположение о том, что оздоровление молодёжи будет более успешным, если: большее число обучающихся в колледже будет заниматься в кружке спортивного танца.

Целью исследования является выявить эффективность спортивных танцев, как важного условия оздоровления молодёжи.

Для реализации поставленной цели было необходимо решение следующих задач:

1. Выявить влияние спортивного танца на организм занимающихся.
2. Изучить особенности развития детей юношеского возраста.
3. Изучить сущность спортивного танца, как средства оздоровления молодёжи.

4. Провести анкетирование среди обучающихся 1-4 курсов с целью изучить возможности использования спортивного танца для оздоровления организма обучающихся.

Для реализации поставленных задач в работе использовались следующие методы:

1. Анализ научной, психолого-педагогической литературы.
2. Анализ и синтез проведенного анкетирования.

База исследования: ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж».

Спортивный танец, как условие оздоровления молодёжи

Изучив проблему, необходимо отметить, что воздействие на организм в процессе занятий спортивными танцами происходит посредством влияния физических упражнений. Всем известно, что под влиянием недостаточной двигательной активностью, в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что в свою очередь приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию различных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Она отличается в зависимости от возраста.

Брейк-данс, по сути, это огромный набор двигательных элементов, которые развивают практически все физические качества (силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности).

Посредством развития физических качеств, происходит совершенствование управления движениями, которое осуществляется центральной нервной системой. При занятиях физическими упражнениями образуются все новые и новые условные рефлексы, которые закрепляются и складываются в длинные последовательные ряды. Благодаря этому организм приобретает способность все лучше и лучше приспосабливаться к большим и более сложным физическим нагрузкам, благодаря этому мы можем все легче

и экономнее осуществлять движения — наш организм, как принято говорить, тренируется [3]. В результате тренировки улучшается работа и строение всех органов нашего тела и прежде всего высших отделов центральной нервной системы.

Увеличивается подвижность нервных процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга и в других отделах нервной системы, т. е. процесс возбуждения легче переходит в процесс торможения и наоборот. Организм поэтому быстрее реагирует на всевозможные внешние и внутренние раздражения, в том числе и на раздражения, идущие к мозгу из сокращающихся мышц, в результате чего движения тела становятся более быстрыми и ловкими.

У тренированных детей нервная система легче приспосабливается к новым движениям и новым условиям работы двигательного аппарата. При физических упражнениях повышается сила процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, в результате чего возрастает напряжение мышц при их сокращениях. В связи с этим изменяется строение мышечных волокон — они становятся толще, объем мышц увеличивается. Это происходит потому, что питание работающих мышц значительно улучшается. В мышцах, находящихся в покое, большая часть кровеносных капилляров, окружающих мышечные волокна, закрыта для тока крови, и кровь по ним не течет. Во время работы при сокращении мышцы раскрываются все капилляры, поэтому приток крови в мышцу увеличивается больше чем в 30 раз. В процессе тренировки в мышцах образуются новые кровеносные капилляры [5].

Под влиянием тренировки изменяется и химический состав мышцы. В ней увеличивается количество так называемых энергетических веществ, т. е. веществ, при распаде которых освобождается много энергии. К таким веществам относятся гликоген и фосфаген. В тренированных мышцах распадающиеся при сокращениях мышечных волокон гликоген и фосфорные соединения быстрее восстанавливаются, а окислительные процессы (процессы

соединения с кислородом) протекают интенсивнее, мышечная ткань лучше поглощает и лучше использует кислород [5].

Тренировка благоприятно отражается не только на мышцах. Укрепляется и весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся кости, связки, сухожилия. Систематические занятия физическими упражнениями заметно влияют на внешние формы тела, способствуют его пропорциональному развитию в детском и юношеском возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить красоту и стройность.

Специально подобранными физическими упражнениями можно устранить боковые искривления позвоночника в начальной стадии развития, укрепить ослабленную бездействием или длительной болезнью мускулатуру живота, укрепить и восстановить своды стопы при плоскостопии. Энергичными физическими упражнениями и диетой можно добиться успеха в борьбе с уродующим человека ожирением.

Тренированный человек становится более выносливым, он может производить более интенсивные движения и совершать тяжелую мышечную работу в течение длительного времени. Это в значительной степени зависит от того, что его органы кровообращения, дыхания и выделения лучше работают. Значительно увеличивается их способность резко усиливать свою работу и приспособлять ее к тем условиям, которые создаются в организме при повышенной физической нагрузке.

Усиленно работающие мышцы нуждаются в большем количестве кислорода и питательных веществ, а также в более быстром удалении продуктов обмена веществ. И то, и другое достигается благодаря тому, что в мышцы притекает больше крови, и скорость тока крови в кровеносных сосудах увеличивается. Кроме того, кровь в легких больше насыщается кислородом. Все это возможно только потому, что значительно усиливается работа сердца и легких.

Когда мы находимся в покое, сердце выбрасывает в аорту около 5 л крови в течение минуты. При интенсивном физическом напряжении,

например во время бега, при преодолении полосы препятствий и т. п., пульс учащается с 60—70 до 120—200 ударов в минуту, количество выбрасываемой сердцем за 1 минуту крови увеличивается до 10—20 и даже до 40 л. Давление крови в артериях возрастает со 120 до 200 мм ртутного столба [5].

У тренированных людей сердце легче приспосабливается к новым условиям работы, а после окончания физических упражнений быстрее возвращается к нормальной деятельности. Число сокращений тренированного сердца меньше, а следовательно пульс реже, но зато при каждом сокращении сердце выбрасывает в артерии больше крови.

При более редких сокращениях сердца создаются более благоприятные условия для отдыха сердечной мышцы. Работа сердца и кровеносных сосудов в результате тренировки становится экономичнее и лучше регулируется нервной системой.

У тренированных людей количество эритроцитов (красные кровяные тельца) увеличивается с 4,5—5 млн. в 1 мм³ крови до 6 млн. Эритроциты — переносчики кислорода, поэтому при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее количество его доставить тканям, главным образом мышцам [5].

У тренированных людей увеличивается и количество лимфоцитов — белых кровяных телец. Лимфоциты вырабатывают вещества, которые нейтрализуют различные яды, поступающие в организм или образующиеся в организме. Увеличение количества лимфоцитов — одно из доказательств того, что в результате физических упражнений увеличиваются защитные силы организма, повышается устойчивость организма против инфекции. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, реже заболевают, а если заболевают, то в большинстве случаев легче переносят инфекционные болезни. У тренированных людей становится более устойчивым содержание сахара в крови. Известно, что при длительной и тяжелой работе мышц количество сахара в крови уменьшается. У тренированных людей это уменьшение не бывает таким резким, как у

нетренированных. У людей, которые не привыкли к физическому труду, при усиленной мышечной работе иногда нарушается выделение мочи. У тренированных работа почек лучше приспосабливается к изменившимся условиям, и образующиеся при усиленной физической нагрузке в большом количестве продукты обмена веществ своевременно удаляются из организма.

Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру, но и на другие органы, улучшая и совершенствуя их работу. Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта.

Психофизиологические особенности развития детей юношеского возраста

Юность – один из главных этапов в жизни человека. Это переходный этап к взрослости, от течения и новообразований которого зависит дальнейшее развитие личности. Именно поэтому знание особенностей данного периода имеет очень важное значение.

В зарубежной психологии исследованиями особенностей юношеского возраста занимались: становлением идентичности (Э. Эриксон, Д. Марсиа), Я-концепции (Р. Бернс), развитием мотивов самоактуализации (Е. Шостром). [4]

Юность – завершающий этап формирования личности. По возрастной периодизации юношеский возраст делят на две части: ранняя юность (14,5-15 – 17 лет) и старший юношеский возраст (18 – 25 лет).

В юности у молодого человека возникает проблема выбора ценностей. Юноша стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе, по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям.

В юности человек стремится к самоопределению как личность и как человек, включенный в общественное производство, в трудовую деятельность. Поиск профессии – важнейшая проблема юности. [4]

Часто юность считают бурной, объединяя ее в один период с подростковым возрастом. Поиски смысла жизни, своего места в этом мире могут стать особенно напряженными. Возникают новые потребности интеллектуального и социального порядка, удовлетворение которых станет возможным только в будущем, иногда – внутренние конфликты и трудности в отношениях с окружающими.

Но не у всех детей этот период оказывается напряженным. Наоборот, некоторые плавно и постепенно продвигаются к переломному моменту в своей жизни, а затем относительно легко включаются в новую систему отношений. Им не свойственны романтические порывы, обычно ассоциирующиеся с юностью, их радует спокойный, упорядоченный уклад жизни. Они больше интересуются общепринятыми ценностями, в большей степени ориентируются на оценку окружающих, опираются на авторитет. У них, как правило, хорошие отношения с родителями, а педагогам они практически не доставляют хлопот.

Тем не менее, при таком благополучном протекании ранней юности существуют и некоторые минусы в личностном развитии. Дети менее самостоятельны, более пассивны, иногда более поверхностны в своих привязанностях и увлечениях. Вообще считается, что к полноценному становлению личности приводят поиски и сомнения, характерные для юношеского возраста. Те, кто прошел через них, обычно в большей мере независимы, творчески относятся к делу, обладают более гибким мышлением, позволяющим принимать самостоятельные решения в сложных ситуациях, – по сравнению с теми, у кого процесс формирования личности проходил в это время легко.

Динамика развития в ранней юности зависит от ряда условий. Прежде всего, это особенности общения со значимыми людьми, существенно влияющие на процесс самоопределения. Уже в переходный от подросткового к юношескому возрасту период у детей возникает особый интерес к общению с взрослыми. В старших классах эта тенденция усиливается.

При благоприятном стиле отношений в семье после подросткового возраста – этапа эмансипации от взрослых – обычно восстанавливаются эмоциональные контакты с родителями, причем на более высоком, сознательном уровне. Отношения с взрослыми, хотя и становятся доверительными, сохраняют определенную дистанцию.

Общение со сверстниками тоже необходимо для становления самоопределения в ранней юности, но оно имеет другие функции. Если к доверительному общению с взрослым обучающийся прибегает, в основном, в проблемных ситуациях, когда он сам затрудняется принять решение, связанное с его планами на будущее, то общение с друзьями остается интимно-личностным, исповедальным.

Самоопределение, как профессиональное, так и личностное, становится центральным новообразованием ранней юности. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Осознание временной перспективы и построение жизненных планов требуют уверенности в себе, в своих силах и возможностях. В связи с изменениями в самооценке повышается тревожность. Интенсивно развивается саморегуляция, повышается контроль над своим поведением, проявлением эмоций. Настроение в ранней юности становится более устойчивым и осознанным. Дети в 16-17 лет, независимо от темперамента, выглядят более сдержанными, уравновешенными, чем в 11-15.

В это время начинает развиваться и нравственная устойчивость личности. В своем поведении обучающиеся все больше ориентируются на собственные взгляды, убеждения, которые формируются на основе приобретенных знаний и своего, пусть не очень большого, жизненного опыта. Знания об окружающем мире и нормах морали объединяются в его сознании в единую картину. Благодаря этому нравственная саморегуляция становится более полной и осмысленной.

Как известно, в подростковом возрасте ребенок открывает для себя свой внутренний мир. В это же время он достигает уровня формально-логического

мышления. Интеллектуальное развитие, сопровождающееся накоплением и систематизацией знаний о мире, и интерес к личности, рефлексия, оказываются в ранней юности той основой, на которой строятся мировоззренческие взгляды. Безусловно, не у всех юношей вырабатывается мировоззрение – система ясных, устойчивых убеждений. Отсутствие этого выбора, смешение ценностей не позволяет личности найти свое место в мире человеческих отношений и не способствует ее психическому здоровью.

Еще один момент, связанный с самоопределением, – изменение учебной мотивации, пороге истинной взрослости, он весь устремлен в будущее, которое притягивает и тревожит его. Без достаточной уверенности в себе, принятия себя он не сможет сделать нужный шаг, определить свой дальнейший путь. Поэтому самооценка в ранней юности выше, чем в подростковом возрасте. Вообще юность – период стабилизации личности. В это время складывается система устойчивых взглядов на мир и свое место в нем – мировоззрение. Известны связанные с этим юношеский максимализм в оценках, страстность в отстаивании своей точки зрения. Центральным же новообразованием периода становится самоопределение, профессиональное и личностное. Юноша решает, кем быть и каким быть в своей будущей жизни.

Общение со сверстниками тоже необходимо для становления самоопределения в ранней юности, но оно имеет другие функции. Общение является интимно-личностное, доверительное, исповедальное.

Кризис 17 лет возникает точно на рубеже привычной школьной и новой взрослой жизни. Для тех, кто тяжело переживает кризис 17 лет, характерны различные страхи. Ответственность перед собой и своими родными за выборы, реальные достижения в это время – уже большой груз. И этому прибавляется страх перед новой жизнью, перед возможностью ошибки перед неудачей при поступлении в вуз, у юношей – перед армией. Высокая тревожность и на этом фоне выраженный страх могут привести на этом фоне к возникновению невротических реакций.[4]

Итак, юность – один из важнейших этапов в развитии личности. Новообразования данного периода является важной базой для дальнейшего развития уже взрослого человека.

Спортивный танец – средство оздоровления молодёжи

Много лет занятия спортивными танцами популярны и востребованы, ведь это не только движения под музыку, это целый образ, дополненный шикарными костюмами, макияжем и прическами, особенно у девочек. Это настоящий праздник как для танцоров, так и для зрителей. Красивый спортивный танец – это зрелище, которое не оставляет равнодушным никого в зале.

Мы изучили, какие танцы входят в спортивные танцы. Бальные спортивные танцы делятся на два направления. Иногда пары выступают сразу в двух направлениях, но чаще, особенно дети старшего возраста, выбирают какое-то одно и совершенствуются в нем. Это так называемые «стандарт» и «латина», каждое из которых включает по пять танцев. К стандартной европейской программе бальных танцев относятся медленный вальс, фокстрот, квикстеп, венский вальс и танго, а спортивные танцы латина включают в себя джайв, ча-ча-ча, самбу, румбу и пасадобль. Нельзя сказать, что какое-то из этих направлений легче, какое-то сложнее – все зависит от темперамента обучающегося и квалификации тренера. Как правило, по стандарту одни тренеры, а по латине – другие. Не всегда есть возможность заниматься с обоими сразу.

Для тех, кому не по душе бальные танцы, существует множество современных направлений этого вида спорта. Такая хореография понравится как девушкам, так и парням. Это джаз-фанк, хип-хоп, брейк-данс и даже стрип-дэнс. Каждое из этих направлений уникально. Отдельно также можно выделить контемп. Это направление в современной хореографии, которое постоянно видоизменяется в зависимости от тенденций в танце и направлений музыки в тот или иной временной промежуток. У контемпа отсутствует какая-то определенная структура, это полная импровизация.

Спортивные танцы как вид спорта – отличное решение для той молодёжи, которая любит танцевать. Получая удовольствие от танца, одновременно укрепляется иммунитет, развиваются все мышцы тела. Это идеальное сочетание спорта и красоты.

Исследование возможности использования спортивного танца для оздоровления организма обучающихся колледжа

С целью изучить возможности использования спортивного танца для оздоровления организма обучающихся нами было проведено анкетирование. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования.

Опрашивались студенты ГОУ СПО «Бендерский педагогический колледж». Охват студентов осуществился с 1 по 4 курс.

Всем предлагалась анкета следующего содержания:

АНКЕТА Уважаемый респондент, Вам предлагается заполнить анкету для социологического исследования на тему: «Спортивный танец, как эффективный метод оздоровления молодёжи». Опрос анонимный, фамилию и имя указывать не нужно. Все Ваши ответы будут использованы только в данном исследовании, конфиденциальность гарантируется.

1. Как вы проводите свое свободное время?
а) иду гулять с друзьями; б) занимаюсь спортом; в) другой вариант ответа.
2. Как часто вы делаете утреннюю зарядку?
а) каждый день; б) иногда; в) никогда.
3. Когда вы в последний раз занимались спортом?
а) вчера; б) неделю назад; в) месяц назад; г) не помню.
4. Хотели бы заниматься спортивными танцами?
а) да; б) нет.
5. Считаете ли вы, что спортивный танец способствует оздоровлению организма?

а) да; б) нет.

6. Как вы считаете, способствуют ли занятия спортивными танцами успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)

а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

7. Знаете ли вы, что в колледже открылся кружок по спортивному танцу?

а) да; б) нет.

8. Можете ли вы себе позволить посещение кружка спортивного танца?

а) могу, регулярно посещаю; б) посещаю, по возможности; в) не могу, т.к. нет времени.

9. Что по вашему мнению будет оказывать оздоровительный эффект на организм студента колледжа в большей степени?

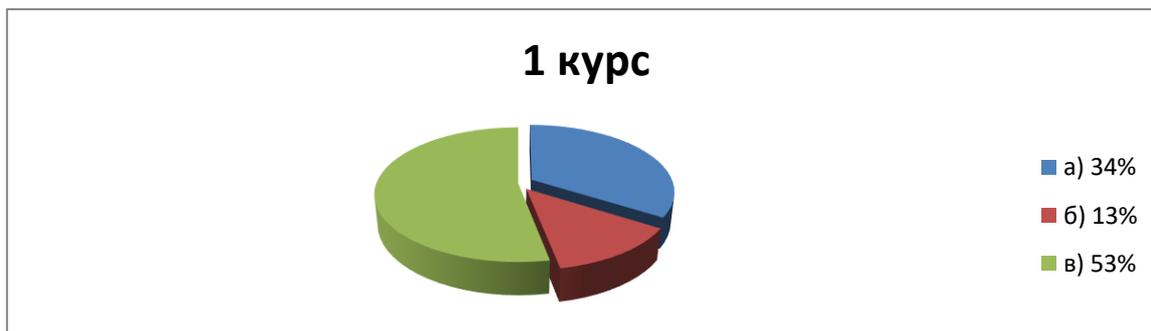
а) закаливание; б) прогулка; в) спортивный танец.

10. Ваше личное отношение к здоровому образу жизни:

а) это здорово; б) иногда следует соблюдать; в) не могу ответить.

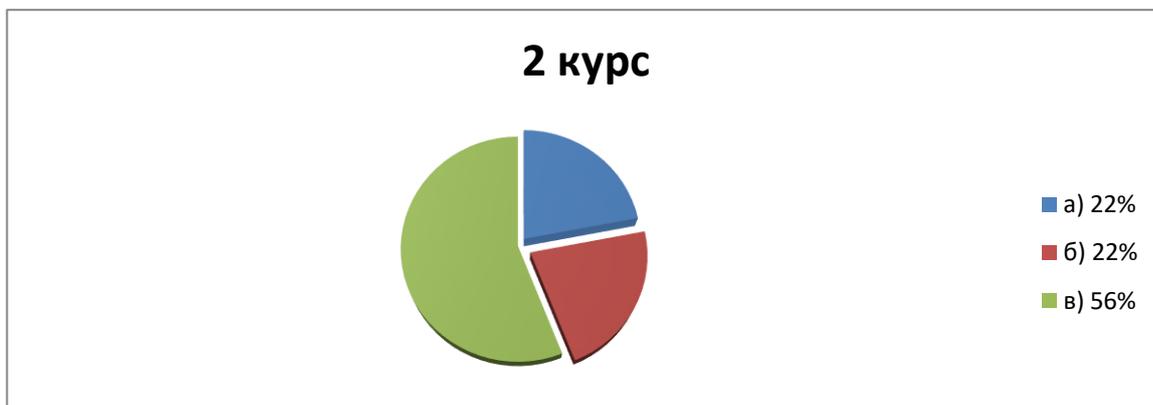
БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА ВАШИ ОТВЕТЫ!

Анализируя ответы респондентов первого курса на 1-й вопрос анкеты, получили следующую диаграмму



1. Как вы проводите свое свободное время?

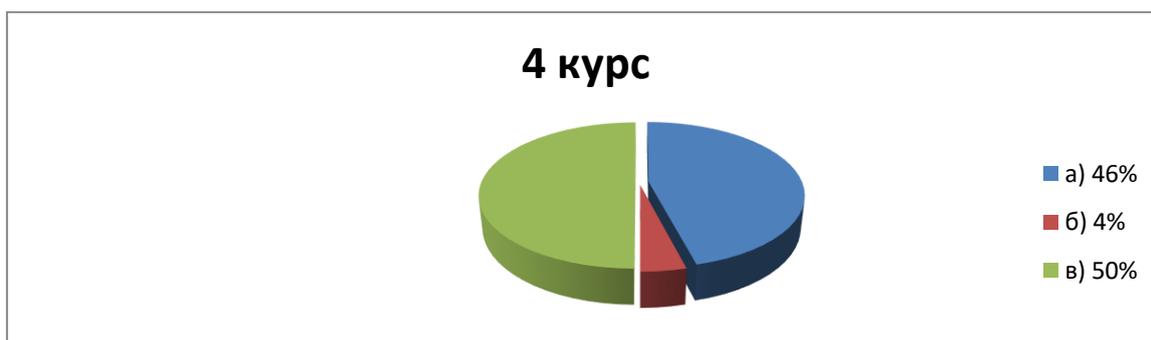
а) иду гулять с друзьями 34%; б) занимаюсь спортом 13%; в) **другой вариант ответа 53%**



а) иду гулять с друзьями 22%; б) занимаюсь спортом 22%; в) **другой вариант ответа 56%**



а) иду гулять с друзьями 11%; б) занимаюсь спортом 0%; в) **другой вариант ответа 89%**



Как видно по диаграммам, большинство студентов не предпочитают заниматься спортом.

Рассмотрим 2-й вопрос: Как часто вы делаете утреннюю зарядку?



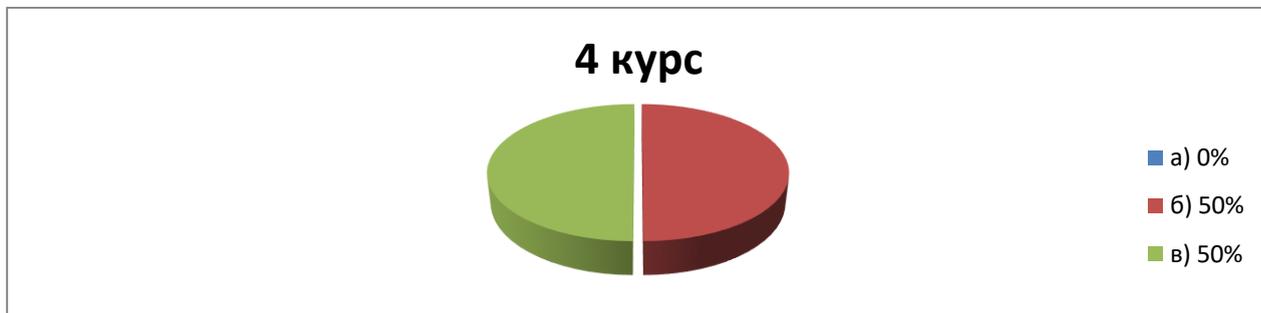
а) каждый день 9%; б) **иногда 50%**; в) никогда 41%



а) каждый день 0%; б) **иногда 56%**; в) никогда 44%



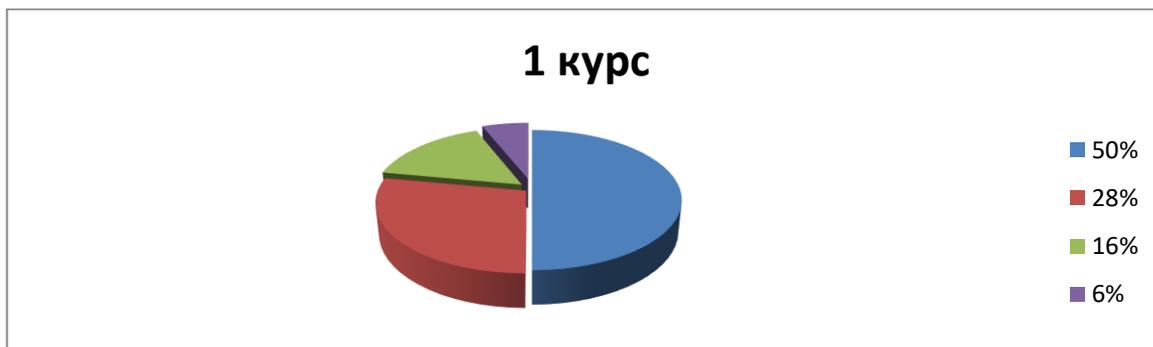
а) каждый день 0%; б) иногда 11%; в) **никогда 89%**



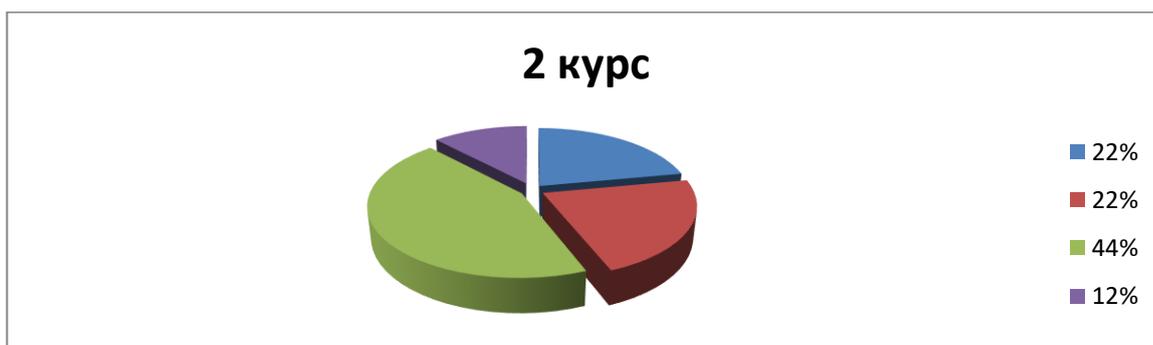
а) каждый день 0%; б) **иногда 50%**; в) **никогда 50%**

Ответы показывают, что большинство студентов иногда делают зарядку, но и большой процент тех, кто не делает её никогда.

Вопрос 3: Когда вы в последний раз занимались спортом?



а) вчера 50%; б) неделю назад 28%; в) месяц назад 16%; г) не помню 6%.



а) вчера 22%; б) неделю назад 22%; в) месяц назад 44%; г) не помню 12%.



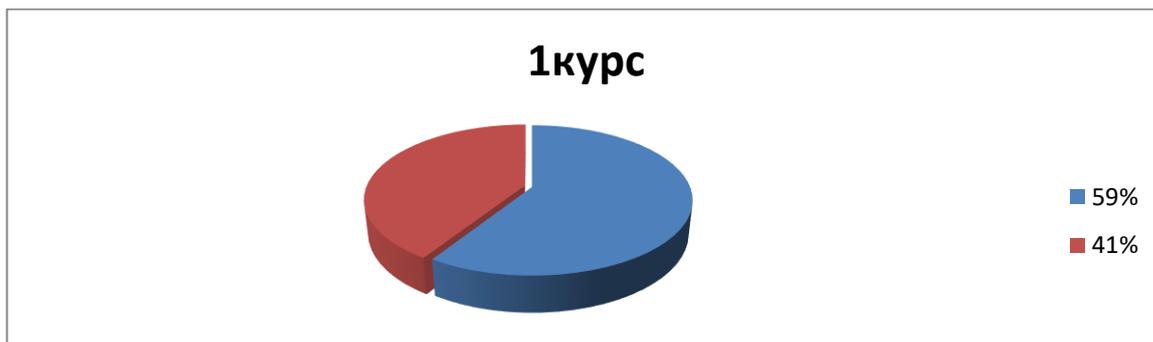
а) вчера 33%; б) неделю назад 22%; в) месяц назад 33%; г) не помню 12%.



а) вчера 36%; б) неделю назад 43%; в) месяц назад 21%; г) не помню 0%.

Большинство студентов продолжает заниматься спортом, учитывая ответ на первый вопрос, видимо в рамках учебной программы.

Вопрос 4: Хотели бы заниматься спортивными танцами?



а) да **59%**; б) нет 41%.



а) да **56%**; б) нет 44%.



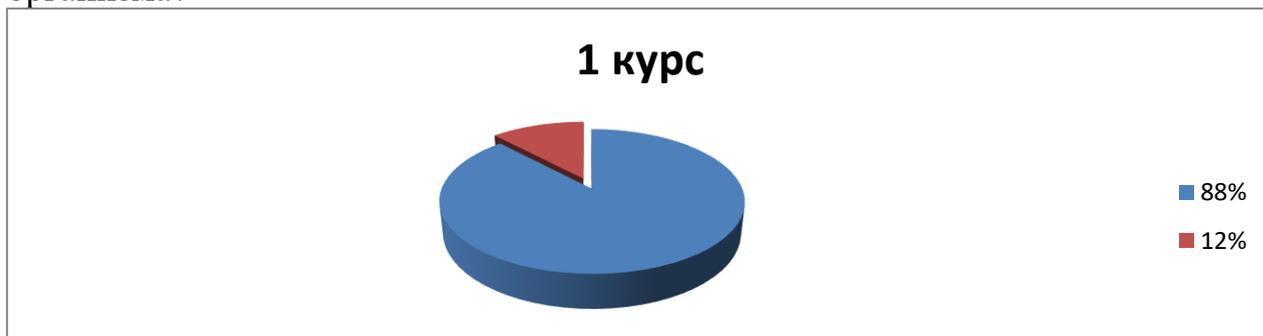
а) да 44%; б) **нет 56%**.



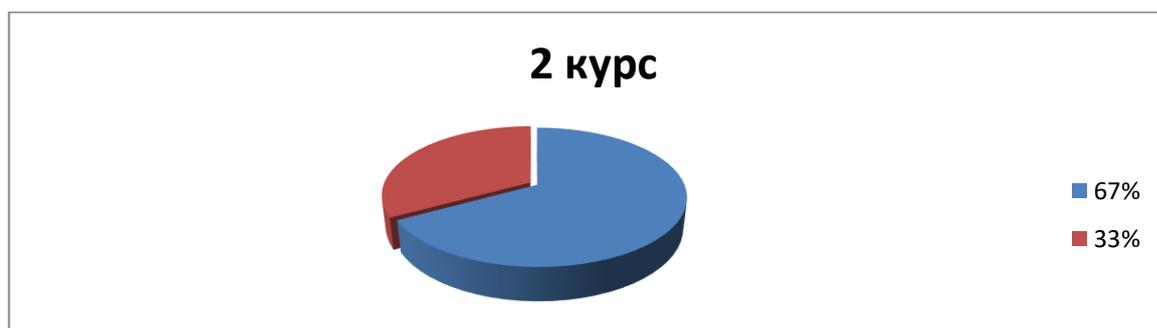
а) да **20%**; б) нет 8%.

Анализ диаграмм показывает, что большинство студентов хотели бы заниматься спортивными танцами.

Вопрос 5: Считаете ли вы, что спортивный танец способствует оздоровлению организма?



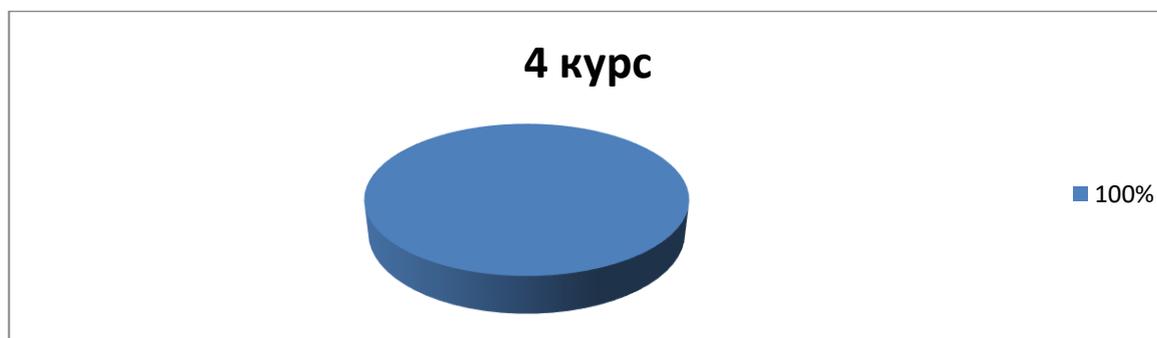
а) да **88%**; б) нет 12%.



а) да **67%**; б) нет 33%.



а) да **78%**; б) нет 22%.



а) да **100%**; б) нет 0%.

Большинство обучающихся в колледже считают, что спортивный танец способствует оздоровлению.

Вопрос 6: Как вы считаете, способствуют ли занятия спортивными танцами успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)



а) да 47%; б) нет 13%; в) затрудняюсь ответить 40%.



а) да 44%; б) нет 0%; в) затрудняюсь ответить 56%.



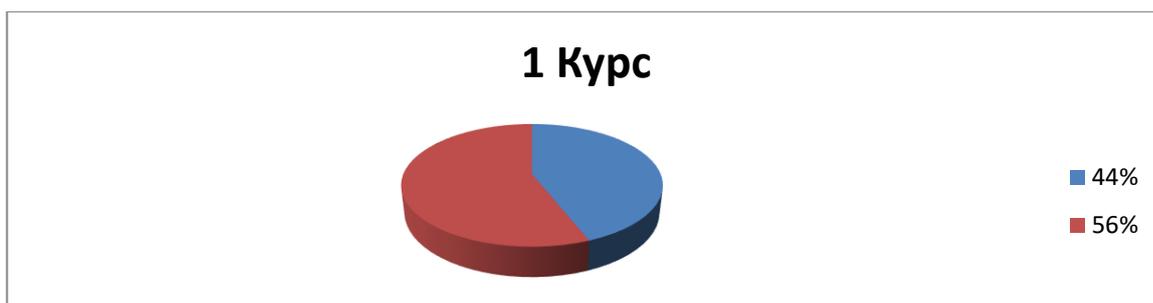
а) да 22%; б) нет 34%; в) затрудняюсь ответить 44%.



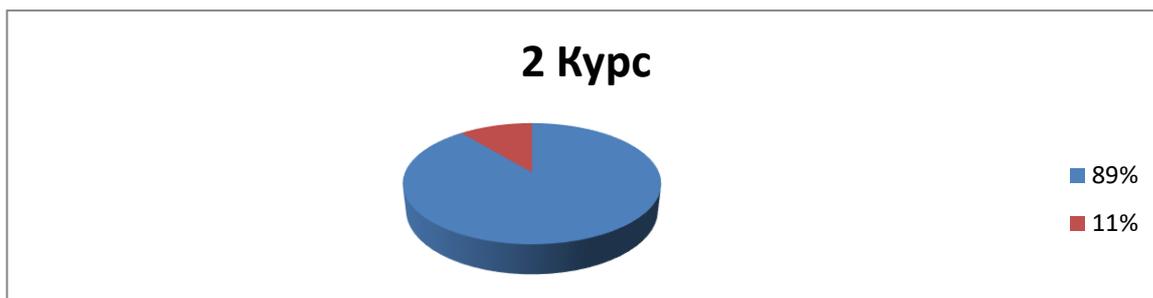
а) да 64%; б) нет 11%; в) затрудняюсь ответить 25%.

Большинство опрошенных студентов считают, что занятия спортивным танцем способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, но и есть достаточное количество обучающихся, которые затрудняются ответить на этот вопрос.

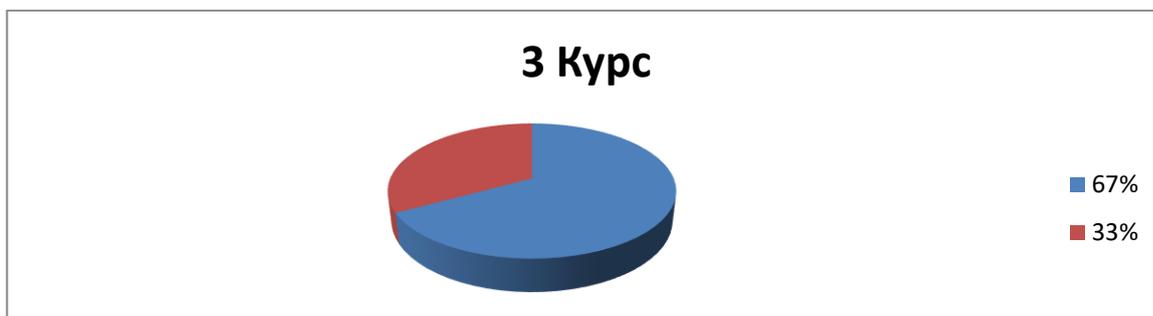
Вопрос 7: Знаете ли вы, что в колледже открылся кружок по спортивному танцу?



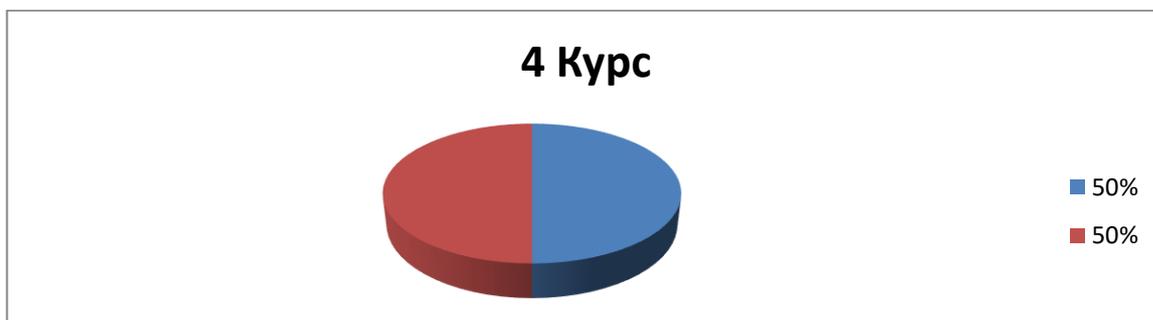
а) да 44%; б) нет 56%.



а) да 89%; б) нет 11%.



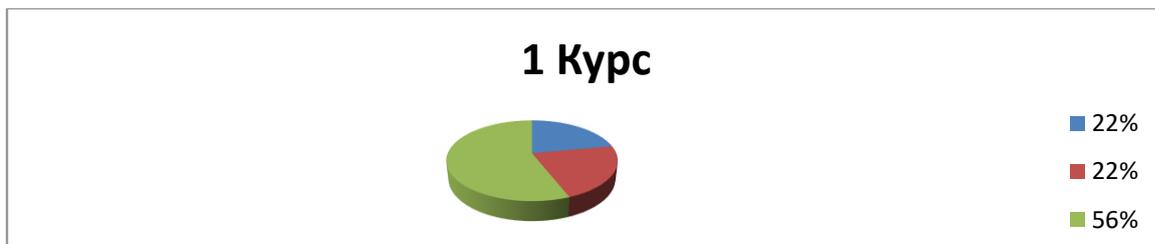
а) да 67%; б) нет 33%.



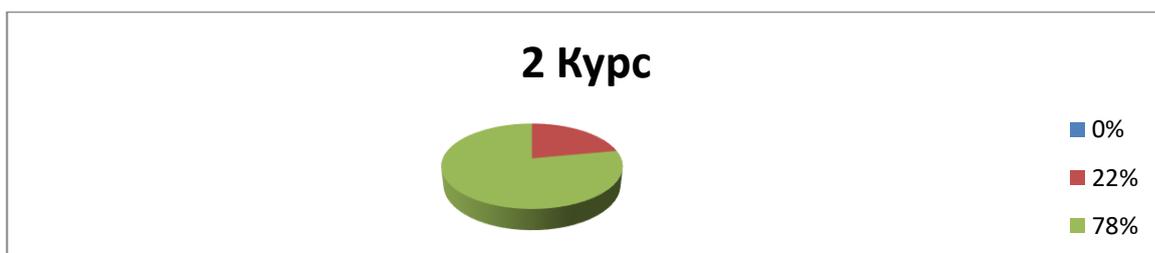
а) да 50%; б) нет 50%.

Анализ показал, что более осведомлены на счет занятий в кружке 2 и 3 курс. 1 и 4 – половина обучающихся не знают о действии кружка спортивного танца.

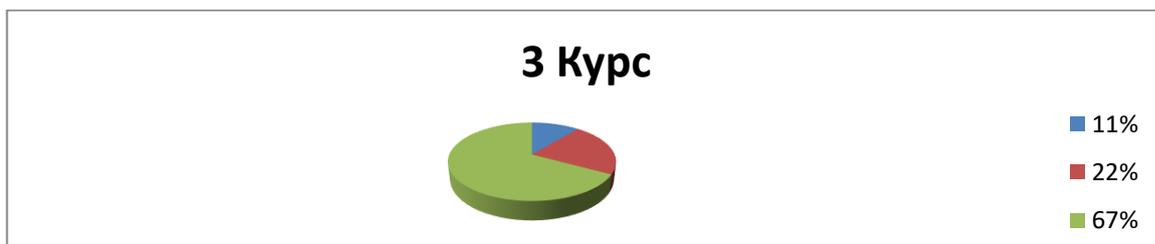
Вопрос 8: Можете ли вы себе позволить посещение кружка спортивного танца?



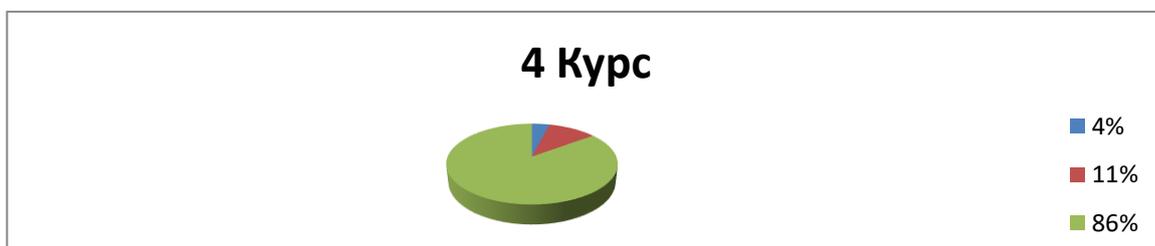
а) могу, регулярно посещаю 22%; б) посещаю, по возможности 22%;
в) не могу, т.к. нет времени 56%.



а) могу, регулярно посещаю 0%; б) посещаю, по возможности 22%;
в) не могу, т.к. нет времени 78%.



а) могу, регулярно посещаю 11%; б) посещаю, по возможности 22%;
в) не могу, т.к. нет времени 67%.

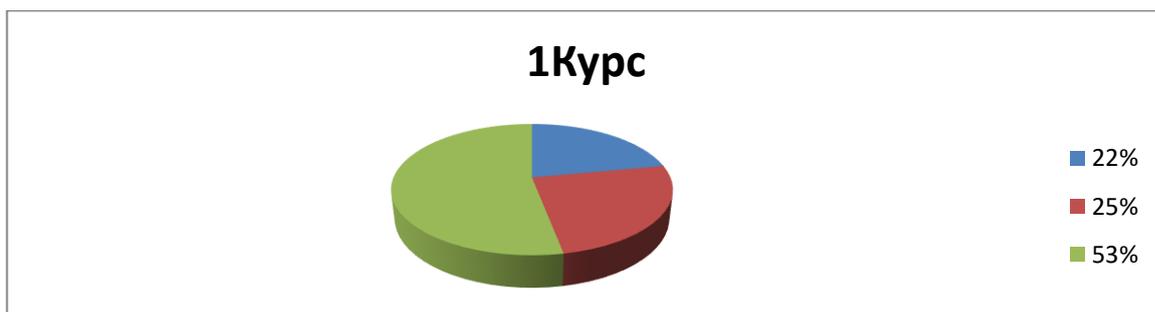


а) могу, регулярно посещаю 4%; б) посещаю, по возможности 11%;
в) не могу, т.к. нет времени 86%.

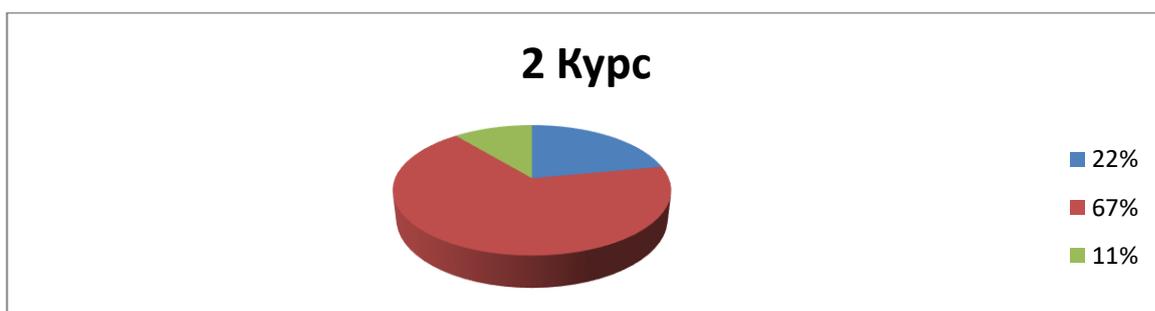
Однозначно можно сделать вывод, что большее количество студентов не могут себе позволить заниматься в кружке спортивного танца, из-за нехватки времени.

Вопрос 9: Что по вашему мнению будет оказывать оздоровительный эффект на организм студента колледжа в большей степени?

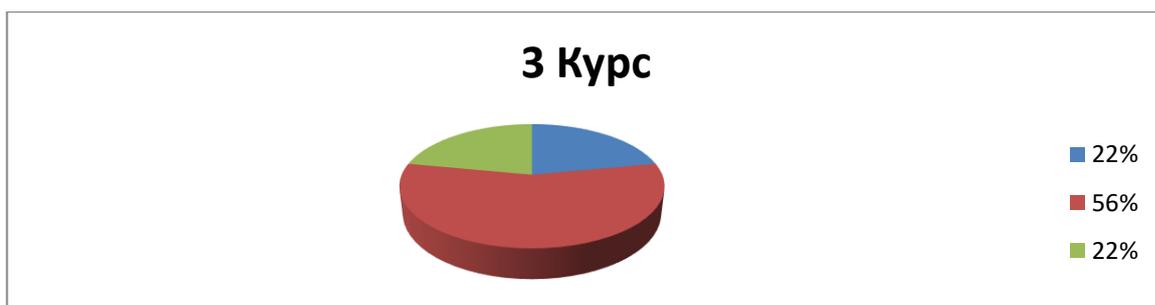
а) закаливание; б) прогулка; в) спортивный танец.



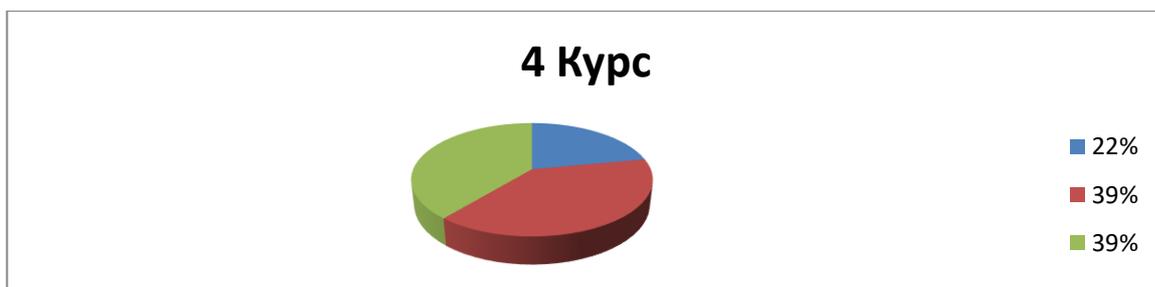
а) закаливание 22%; б) прогулка 25%; в) спортивный танец 53%.



а) закаливание 22%; б) прогулка 67%; в) спортивный танец 11%.



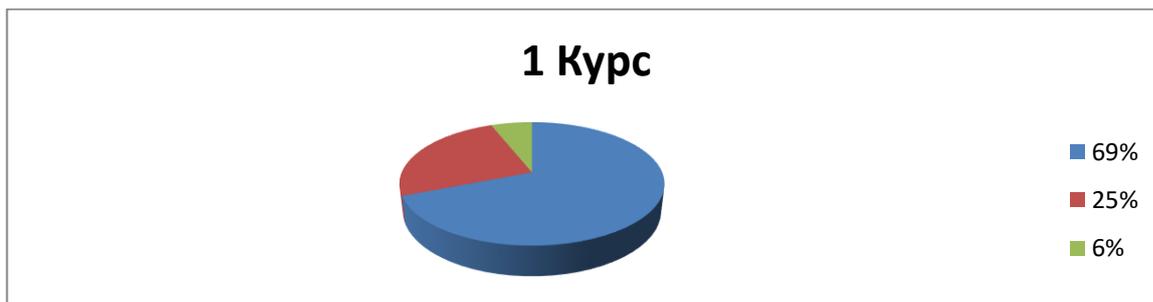
а) закаливание 22%; б) прогулка 56%; в) спортивный танец 22%.



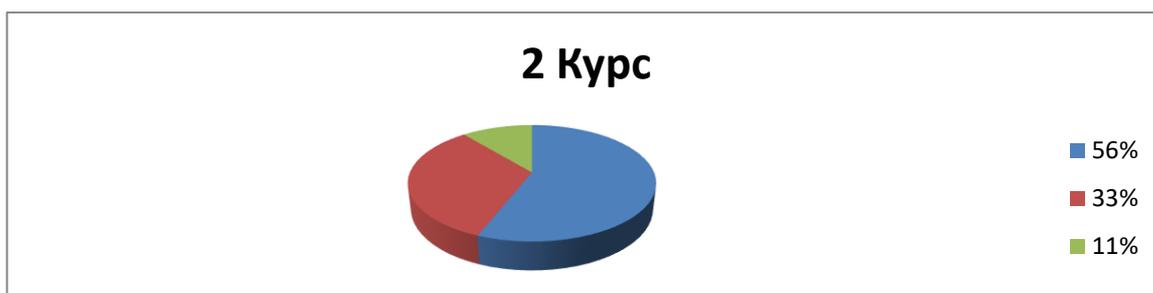
а) закаливание 22%; б) прогулка 39%; в) спортивный танец 39%.

На вопрос, что по вашему мнению будет оказывать оздоровительный эффект на организм студента колледжа в большей степени, большинство студентов считает что, прогулка и спортивный танец.

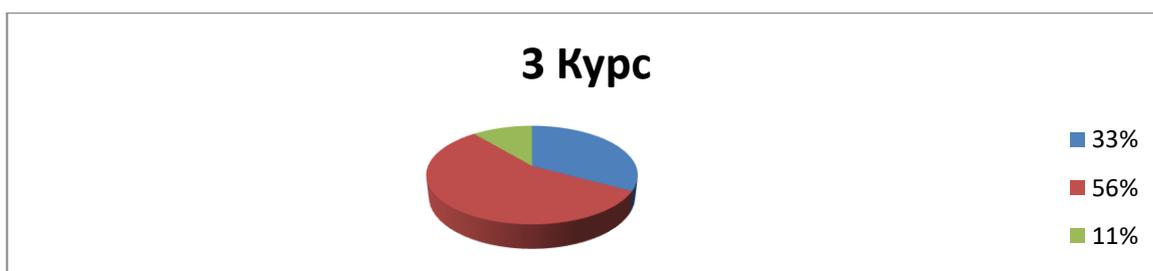
Вопрос 10: Ваше личное отношение к здоровому образу жизни:



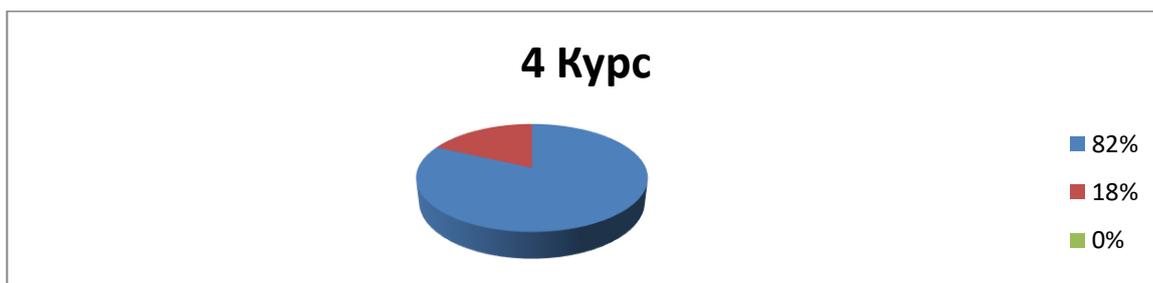
а) это здорово 69%; б) иногда следует соблюдать 25%; в) не могу ответить 6%.



а) это здорово 56%; б) иногда следует соблюдать 33%; в) не могу ответить 11%.



а) это здорово 33%; б) иногда следует соблюдать 56%; в) не могу ответить 11%.



а) это здорово 82%; б) иногда следует соблюдать 18%; в) не могу ответить 0%.

Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни - это здорово. Более утвердительно это мнение сформировано к 4 курсу.

Выводы по анкетированию

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

Как видно по диаграммам, большинство студентов в своё свободное время не предпочитают заниматься спортом. Но в то же время было отмечено, что продолжают заниматься спортом, в рамках учебной программы колледжа.

Ответы показывают, что большинство студентов иногда делают зарядку, но и большой процент тех, кто не делает её никогда.

Большинство обучающихся в колледже считают, что спортивный танец способствует оздоровлению.

Анализ диаграмм показывает, что большинство студентов хотели бы заниматься спортивными танцами.

Однозначно можно сделать вывод, что большое количество студентов не могут себе позволить заниматься в кружке спортивного танца, из-за нехватки времени.

Анализ показал, что более осведомлены о действии кружка «Спортивный танец» 2 и 3 курсы. 1 и 4 курсы – 50% обучающихся не знают о действии кружка спортивного танца. Значит, необходима дальнейшая пропаганда и реклама работы кружка спортивного танца.

Большинство опрошенных студентов считают, что занятия спортивным танцем способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, но и есть достаточное количество обучающихся, которые затрудняются ответить на этот вопрос.

На вопрос, что по вашему мнению будет оказывать оздоровительный эффект на организм студента колледжа в большей степени, большинство студентов считает, что, прогулка и спортивный танец.

Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни — это здорово.

Таким образом, мы удостоверились, что заниматься спортивными танцами полезное занятие. Изучая данный вопрос, мы пришли к выводу, что

спортивный танец — это не только набор движений, соединённых между собой. Спортивные танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье!

В процессе написания работы мы изучили многие источники и узнали влияние танца на организм подрастающего человека. Работая над данной темой, пришли к выводу, что оздоровление молодёжи будет более успешным, если: большее число обучающихся в колледже будет заниматься в кружке спортивного танца. Для этого необходима, работа по функционированию кружка такой направленности и пропаганде здорового образа жизни в целом.

Список литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» М., Рольф 2001 г.
2. Касаткина Л.В. Танец – это жизнь. Санкт – Петербург, 2010г.
3. Мищенко В.А. Спортивные балльные танцы для начинающих. Москва, 2007г.
4. Никиреева Е. М. Психологические особенности направленности личности. Учебное пособие. – М., 2007.
5. Ромм В. В. «Танец и здоровье», МСА, 2005 г.
6. Смит Л. «Танцы. Начальный курс» М., Астрель 2001г.

Интернет – ресурсы:

<http://www.prince-dance.ru/article.htm>

<http://forum.vestadance.ru/topic1226.html>

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ "Я И МОЁ ТЕЛО (ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ)"

*Сивякова Марина Александровна, студентка 4 курса группы ДОз 16.2Б
специальность: 44.02.01 Дошкольное образование заочная форма обучения
Государственный гуманитарно-технологический университет Истринский
профессиональный колледж – филиал ГГТУ*

*Руководитель: Артемьева Александра Владимировна, Методист «Государственный
гуманитарно-технологический университет» (ГГТУ)
Истринский профессиональный колледж – филиал ГГТУ*

Педагогический проект «Я и моё тело (что я знаю о себе)» в средней группе. (групповой, творческий, краткосрочный)

Цель: расширять представление о **себе** – человеке и признаках здоровья человека, интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья и т. д., к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; формировать знания о строении тела человека, его основных частях, их назначении, правилах ухода за ними, навыках личной гигиены, содействующих укреплению и сохранению здоровья.

Участники: дети раннего дошкольного возраста, воспитатель группы, родители воспитанников.

Сроки проведения: с 3 февраля по 14 февраля 2020г.

Задачи:

- Воспитывать интерес к двигательной активности в процессе организации подвижных игр. Развивать мелкую моторику, координацию движений в процессе двигательной активности, способность переносить небольшие нагрузки. Продолжать формировать культуру движений (*ритмичность, выразительность, четкость*).

- Воспитывать привычку следить за своим внешним видом.

- Знакомить с элементарными правилами безопасности по уходу за телом.

- Социально- личностное

- Воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам, взрослым.

Умение использовать в сюжетно – ролевой игре предметы – заместители. 1. Обогащать содержание сюжетных игр детей на основе ознакомления с социальной действительностью.

- Воспитывать уважительное отношение к собственному труду, труду взрослых.

- Стимулировать развитие самостоятельности и ответственности за порученное дело.

- Развивать умение поддерживать порядок в групповой комнате, на участке детского сада.

- Формировать у детей представление о теле человека.
- Продолжать развивать умение общаться со взрослыми и сверстниками.
- Развивать умение отгадывать описательные загадки.

Предметно-развивающая среда:

- Художественная литература: А. Барто «Игрушки», русские народные сказки «Теремок», «Волк и семеро козлят»

- Иллюстрации: серии «Игрушки», «Транспорт», «Профессии»
- Фотографии родного края, группы
- Оформление познавательной стены «Строение тела человека».

- Атрибуты сюжетно – ролевых: Халат, шапочка для роли врача, продавца.

- Дидактические игры: «Чей малыш?», «Кто, где живет», «Составь целое», «Кому что нужно», «Наведи порядок», «Чего не стало», «Кто что делает», «Чудесная коробочка», «Подбери по цвету», «Фигуры – вкладыши»

- Иллюстрации с изображением тела человека
- Трафареты «Тело человека»
- Раскраски

Планирование проекта:

| этап | сроки | мероприятие | задачи |
|------------------|-------------|---|--|
| Подготовительный | 03.02-07.02 | Планирование и разработка проведения мероприятий | Изучить методическую литературу Подобрать методический материал Составить планирование |
| | | Подобрать атрибуты для проведения мероприятий проекта | Создание предметно-развивающей среды |
| Основной | 10.02 | Беседа с детьми «Чудесная машина, которая умеет смеяться, плакать, ходить, бегать, играть, кушать и т.д.» | Познакомить детей с особенностями своего организма |
| | | Беседа «Чем люди отличаются друг от друга?» | Формировать у детей валеологические знания |

| | | | |
|--|-------|---|---|
| | | Рассматривание иллюстраций с изображением тела человека | Формировать у детей валеологические знания |
| | | НОД 1. Художественное творчество: «Шагают наши ноженьки по узенькой дороженьке» | Учить ритмично наносить мазки кистью по горизонтали листа, располагать изображение на листе бумаги в соответствии с содержанием действия, замечать характер наносимых следов. |
| | | 2. Физкультура «Узнай о себе». | Дать представление об отдельных частях тела и их функциях, поощрять к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений ногами, руками, головой, туловищем. |
| | 11.02 | Беседа «Что такое ноги и зачем они нужны?» | Формировать у детей валеологические знания |
| | | Загадывание загадок о частях тела. | Закреплять знания детей о частях тела, учить отгадывать загадки. |
| | | НОД Музыка. «Пальчики- ручки» | Музыкально – ритмические движения. Игровые упражнения |
| | | Познание «Части суток». | Закрепление у детей понятия о сутках |
| | | Сюрпризный момент: прилёт аиста к детям, который рассказывает историю «Откуда ты появился?» | Формировать у детей валеологические знания |
| | 12.02 | Беседа с детьми «Мои руки» | Уточнение знаний о частях тела |
| | | Разучивание пальчиковой гимнастики | Развитие мелкой моторики |
| | | НОД Коммуникация. «Изучаем своё тело». | Учить называть органы чувств (глаза, рот, нос, ухо). |

| | | | |
|----------------|-------------|---|---|
| | | Физкультура | Закреплять знания детей об отдельных частях тела и их функциях, поощрять к движениям, действиям, направленным на совершенствование движений ногами, руками, головой, туловищем. |
| | | Игра «Покажи руками» | Развивать мелкую моторику |
| | 13.02 | Беседа «Что такое йод?» | Развивать у детей понятие о лекарствах, учить соблюдать технику безопасности |
| | | Упражнение «Моем руки» | Закреплять умение мыть руки двойным намыливанием |
| | | НОД Музыка «Шаловливые пальчики» | Развивать у детей интонационный и звуковысотный слух. |
| | | Игра «Что мы слышим?» | Беседа о различных звуках, которые может слышать ухо. |
| | 14.02 | Беседа «Что ты любишь кушать? Что надо кушать, чтобы быть здоровым? Чем будем кормить куклу, животное?» | Формировать у детей понятия о правильной и здоровой пище |
| | | НОД «Художественное творчество»(аппликация | Развивать мелкую моторику |
| | | НОД. Физкультура. «Прогулка». | Выполнение общеразвивающих упражнений, основных видов движений, организация подвижных игр. |
| | | Сюжетно- ролевая игра «На приеме у доктора» | Развивать у детей умение играть |
| Заключительный | 17.02-19.02 | Анализ проведенной работы | На основе наблюдения изучить сформированные у детей знания и навыки |

Результаты проведения проекта:

1. Дети больше узнали о **себе**, о своих частях тела и их функциях.
2. Дети стали увереннее в **себе**.
3. У детей появились чувство уважения к **себе и сверстникам**.
4. Дети стали больше обращать внимание на свой внешний вид.
5. Появилась заинтересованность родителей о ведении здорового образа жизни.
6. Повысился интерес родителей к вопросам воспитания детей.

Таким образом, вся моя работа физического воспитания по оздоровлению детей строилась с учетом их физической подготовленности.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения. В системе физкультурно-оздоровительной работы, сводя воедино те привычки и потребности, которые мы пытаемся привить детям в детском саду, получили много знаний дети и родители по воспитанию потребности в здоровом образе жизни: полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя, мыть руки перед едой и после посещения туалета.

На первом месте стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить свое состояние. Формирование физической культуры личности можно обеспечить только благодаря сбалансированной системе педагогических воздействий на ее интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность, как со стороны педагогов, так и под влиянием родителей.

В планирование работы с семьей были предусмотрены:

- ознакомление родителей с результатами диагностики; целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, полноценного питания, закаливания и т. д.

- формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы
- обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, дыхательной гимнастики, и т. д.)

Список использованной литературы:

1. - «Игры, которые лечат» Е.А. Бабенкова
2. - «Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Каргушина
3. - «Азбука физкультминуток для дошкольников» В.И. Ковалько
4. - «Скороговорки и чистоговорки» О.А. Новикова
5. - «Развиваем мелкую моторику» О.И. Крупенчук
6. - «Давайте чистым воздухом дышать» Д/в 2018 № 7

Интернет - источники

1. <http://www.nauka-shop.com/mod/shop/productId/50722/>
2. <http://www.teoriya.ru/>

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У РЕБЕНКА
ОСМЫСЛЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
НА ОСНОВЕ УТРЕННИХ ПРОБЕЖЕК**

Фролова Мария Валерьевна, студентка 5 курса группы ДОз 15.А

специальность: 44.02.01 Дошкольное образование заочная форма обучения

*Руководитель: Каримова Анастасия Игоревна, педагог дополнительного образования
«Государственный гуманитарно-технологический университет» (ГГТУ)*

Истринский профессиональный колледж – филиал ГГТУ

Методический паспорт оздоровительного проекта

«Создание условий для формирования у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни на основе организации утренних пробежек в старшей дошкольной группе»

| Структура | Примеры и разъяснения |
|-----------------------------|---|
| Тема | «Создание условий для формирования у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни на основе утренних пробежек» |
| Руководитель проекта | Каримова Анастасия Игоревна |

| | |
|--|---|
| Исполнитель проекта | МДОУ № «20» Воспитатель Фролова Мария Валерьевна |
| Юридический адрес исполнителя проекта | Г. Истра ул. Панфилова д.61 |
| Адресация проекта | Проект предназначен инструкторам физкультуры ДОУ, старшим воспитателям, а также воспитателям младших, средних групп. |
| Цель проекта | <p>Проблема: в дошкольном возрасте необходимо формировать здоровый образ жизни (ЗОЖ), прививать детям интерес к занятиям физической культурой, следить за их физическим развитием, закаливать организм ребенка, создавая, тем самым, крепкую базу здоровья..</p> <p>Цель: организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.</p> |
| Задачи проекта | <ul style="list-style-type: none"> • Формировать у детей элементарные представления о мире бактерий • Развивать у детей познавательный интерес, желание наблюдать, исследовать, получать новые знания, умения, навыки. • Способствовать развитию потребности ребенка в знаниях о себе и своем здоровье. • Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. • Формировать навыки исследовательской деятельности. |
| Благополучатели проекта | Дети средней и младшей группы. |
| Типовые особенности проекта | <ul style="list-style-type: none"> - Реализация здоровьесберегающих технологий по всем разделам образовательной программы; - Соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха; - Использование современных прогрессивных методов и приемов обучения; - Индивидуальный подход к ребенку сообразно его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту; - Реализация различных форм систематической работы с родителями; |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Развивающая среда ДООУ: Физкультурный зал в котором есть: <ul style="list-style-type: none"> - стандартное и нестандартное оборудование; - стена осанки; Музыкальный зал Физкультурные зал Спортивная площадка (на участке детского сада) |
| Ожидаемые результаты реализации проекта. | <p>Снижение уровня заболеваемости.</p> <p>Повышение уровня физической подготовленности.</p> <p>Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.</p> <p>Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.</p> |
| Исполнители основных мероприятий. | Инструктор по физической культуре, старший воспитатель. |

Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов. Это Закон Российской Федерации «Об образовании», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья

всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности.

Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности.

Оснований модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

- 1.Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
- 2.Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность

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

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

Актуальность проекта: Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в саду. В этом деле нет мелочей. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранении и укреплении здоровья. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДООУ.

Во ФГОС ДО одной из главных, является задача по воспитанию у детей дошкольного возраста представлений о здоровом образе жизни, о формировании культурно-гигиенических навыков, используя различные игровые методы и приемы.

Участие детей в проекте позволит сформировать представления о культурно-гигиенических навыках людей.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о ЗОЖ – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Цель проекта: организовать физическое воспитание в ДООУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку разностороннее и

гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи проекта

- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, стремление к сохранению и укреплению своего здоровья средствами физической культуры.
- Способствовать повышению резервных сил организма за счет функциональных возможностей.
- Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.

Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Благоприятное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.

Содержание проекта:

| Этап | Мероприятие | Сроки | Задачи мероприятия | Ресурсы |
|-------------------------|--|--------------|---|---|
| Подготовительный | Анализ медицинских карт вновь прибывших детей. | сентябрь | Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей | Исследование состояния здоровья детей; -диагностика физической |

| | | | | |
|--------------|---|----------------|---|---|
| | | | | подготовленности дошкольников |
| | Оценка физического состояния детей | сентябрь | Изучение уровня осведомленности и мотивации родителей в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников | Анкетирование родителей |
| | Изучения литературы ,новых методик развития детей | сентябрь | Изучение научно-методической литературы по проблеме: | - новых методик и технологий физического развития и оздоровления детей - анализ существующих инновационных форм работы методической службы |
| Практический | Беседа «Что такое здоровье?» | октябрь | Систематизировать знания детей о составляющих понятия «здоровье». Повышать интерес детей к здоровью человека и своему собственному. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье. | Методическая литература |
| | Беседа «Зачем нужна утренняя пробежка на свежем воздухе?» | октябрь-январь | Систематизировать знания детей о составляющих понятия «утренняя пробежка». Повышать интерес детей к здоровью человека и своему собственному. Воспитывать чувство ответственности за | Беседа с детьми |
| | Дидактическая игра «Бежать-не бежать» | октябрь-январь | Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными возможностями. | Дидактические карточки |
| | Чтение художественной литературы | октябрь-январь | Воспитывать желание быть здоровым, крепким, желание чаще находиться на свежем воздухе. | Подбор художественной литературы по тематике |
| | Беседа «Утренняя пробежка – первая ступень к здоровью» | октябрь-январь | Подвести детей к пониманию прямой зависимости утренней пробежки и здоровья в целом | Методическая литература |

| | | | |
|---|----------------|--|--|
| Разработка «Правила утренней пробежки» | октябрь-январь | Закрепить полученные ранее сведения | |
| Анкетирование родителей «Роль утренней пробежки в детском саду» | ноябрь | Выявить компетентность родителей в формировании утренней пробежки в детском саду | анкеты |
| Консультация «Роль утренней пробежки в формировании ЗОЖ» | ноябрь | Пропаганда ЗОЖ | |
| Бег на свежем воздухе | Ноябрь-февраль | Учить детей прислушиваться к работе своего организма. Показать значение физических нагрузок для здоровья сердца и человека | стадион |
| Фото-выставка «Пробежка и я» | февраль | Пропаганда ЗОЖ | Фотоматериалы подготовленные родителями |
| Проведение совместных соревнований с родителями «Быстрее. Выше. Сильнее.» | февраль | Пропаганда ЗОЖ | Оборудование для проведения соревнований |
| Итог | март | Анализ проведенной работы, презентация результатов проведения проекта | |

Оценка эффективности реализации проекта

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей. В целом, эффективность здоровьеориентированной деятельности в детском саду прослеживается в возросшем уровне компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения, а также в целом в активизации оздоровительной деятельности в детском саду. Это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей, что выразилось

в снижении простудных заболеваний. Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Полученные ребенком знания, представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволили найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогли осознанно выбрать здоровый образ жизни.

Полученный опыт позволил избежать несчастных случаев.

Список использованной литературы:

7. - Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ /Т.С. Яколева, 2016 г /
8. - Развивающая педагогика оздоровления /В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров – М., Линка-пресс, 2010 г./
9. - Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ /Л.В. Кочеткова – М, МДО, 2019 г./
10. - Физическая культура дошкольника /Т.В. Кудрявцева/
11. - Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. Теория и практика физической культуры, практическое пособие /В. Бальсевич – М, Просвещение, 2016 г./
12. - Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие /Н.Н. Ефименко – М, Линка-пресс, 2019 г./

Интернет источники

3. <http://www.dissercat.com/content/razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-v-protssesse-modeliro>

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Радионова Ю.И. Дыхательная гимнастика как средство стимулирования здоровья детей дошкольного возраста..... | 3 |
| Журба Д.В. Здоровьесберегающие технологии как средство физического развития личности ребенка в процессе обучения хореографическому искусству в системе дополнительного образования..... | 19 |
| Пириева Н. Н. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе..... | 31 |
| Измайлова Е. Психологический климат на уроке как средство сохранения здоровья учащихся..... | 40 |
| Грачева И.К. Формирования валеологической культуры дошкольника..... | 53 |
| Каско Н. Создание эффективных условий оздоровления молодёжи по средством спортивного танца..... | 60 |
| Сивякова М.А. Педагогический проект во второй младшей группе "Я и моё тело (что я знаю о себе)"..... | 84 |
| Фролова М.В. Педагогический проект «Создание условий для формирования у ребенка осмысленного отношения к здоровому образу жизни на основе утренних пробежек»..... | 90 |