

которое при других условиях было бы не достигаемым и не могло бы быть по-настоящему освоено.

Проведенный нами теоретический анализ показал, что такие площадки нужно создавать для совместного взаимодействия детей. На такой площадке изначально организованное взаимодействие детей в дальнейшем становится более свободным и неформальным. В теплых отношениях дети учатся состраданию и сопереживанию, сорадованию.

Мы считаем особенно важным создавать рефлексивное пространство культурального диалога для интеграции всех детей (с нормальным развитием и с ограниченными возможностями). Профессионалам психологам, педагогам, родителям важно помогать детскому сообществу, создавать пространство для объединения. В таком объединении обозначается горизонт социокультурных ценностей.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что на сегодняшний день детские площадки занимают важное место не только с точки зрения архитектуры, но и как способ физического развития и социальной адаптации ребенка.

#### Список литературы

1. Алешина.Н.В. Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной деятельностью – М.: ЦГЛ, 2003
2. Козлова С.А. , Куликова Т.А. Дошкольная педагогика – М.: Академия, 2000.
3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. - М.: Эксмо, 2005г.
4. Интернет ресурс: <http://www.deti-journal.ru/blogs/blog.php?id=1686>

## **ПРИМЕНЕНИЕ АРОМАТЕРАПИИ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ**

**Хисамов Р.Р.**

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

С давних пор людям известны уникальные свойства аромоомасел. Ароматы могут воздействовать на тело и душу человека. Выделять душистые вещества из растений, согласно общепринятому мнению, люди научились примерно 7000 лет назад.

Ароматерапия – это метод лечения, который заключается в применение натуральных аромамасел, способных нормализовать психическое и физиологическое состояние человека, тем самым повысить его сопротивляемость к вредным внешним воздействиям[1].

Ароматерапия является методом оздоровления с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути: обонянием, вдыханием, ингаляцией; через кожу: массажи, ванны, компрессы. Для спортсменов ароматерапия важна тем, что помогает поддерживать мышцы в хорошем тонусе, нормализует полноценную циркуляцию крови во всех органах, обезболит при травмах и заболеваниях. Эфирные масла оказывают благотворное влияние на физическое и психическое состояние организма, помогают преодолеть последствия, возникающие при чрезмерных спортивных нагрузках[2].

В настоящее время известно около 3000 эфиромасличных растений, из которых выделено и определено свыше 500 органических соединений, число которых в составе одного эфирного масла может варьироваться от 120 до 500. Эфирные масла содержат многокомпонентные органические соединения терпенов, спиртов, альдегидов, катионов и других углеводов, вырабатываемых эфирномасличными растениями[5].

Каждое эфирное масло многофункционально, т. к. оно многосоставно, но есть общие сходства в действии эфирных масел:

- они обладают антибактериальным, обеззараживающим и противовоспалительным действием;
- положительно воздействуют на нервную систему; делятся на стимуляторы, адаптогены и седативные масла;
- благотворно воздействуют на сферу эмоций и психическое состояние;
- эфирные масла обладают выраженными косметическими и дерматологическими воздействиями, способствуют регенерации кожи и ускоренному росту волос;
- эфирные масла нормализуют механизм саморегуляции в организме;
- все, без исключения, эфирные масла при соблюдении дозировки не влияют негативно на организм, не вызывают привыкания и снижение эффективности воздействия, не вызывают нарушение физиологических процессов организма. Существует два основных метода применения эфирных масел: путем вдыхания и путем поглощения через кожу[4].

1. **Аромалампы.** Метод рассеянного, или ненасыщенного воздействия. Испаряясь вместе с водой, в которую вводят несколько капель выбранного эфирного масла или приготовленной смеси, под воздействием пламени свечи или электрического подогрева, молекулы аромасел попадая в воздух, одоризируют помещение и воздействуют на органы обоняния.

2. **Ингаляции.** Вдыхается аромат масел из флакона или после нанесения на ткань. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Молекулы эфирных масел попадают на рефлексогенные зоны слизистой оболочки носа, вызывая импульсы, которые направляются в головной мозг и влияют на работу нервной системы, регулируют уровень выделения гормонов, повышают иммунитет[6].

3. **Ароматические ванны.** Это не только профилактическая, но и лечебная процедура. Ванны могут быть горячими, теплыми или почти прохладными. Комфортную температуру подбирают для каждого индивидуально. Аромасла нельзя вводить непосредственно в воду, сначала их нужно развести в надежном эмульгаторе – молоке, йогурте, кефире, меде, вине,

морской соли. Длительность процедуры не должна превышать 20 минут, иначе самочувствие может ухудшиться.

4. **Массаж с эфирными маслами.** Массаж с добавлением аромасел также бывают самыми разными. Легким, расслабляющим, ароматерапевтическим, успокаивающим или интенсивно лечебным – тип массажа выбирают в зависимости от цели, с которой его проводят.

Собственно ароматерапевтический массаж – это отдельный вид массажа с абсолютно другой техникой выполнения, чем у привычных процедур.

5. **Компрессы.** Горячие или холодные в зависимости от характера травм и воспалений, которые делают путем прикладывания пропитанной в смеси воды и эфирных масел (до 8 капель на стакан) ткани или марли[7].

Ароматерапия с легкостью входит в жизнь спортсменов. Постоянные тренировки и стрессы, вынуждают их искать новые альтернативные методы лечения. Ниже мы рассмотрим некоторые способы лечения и расслабления с помощью эфирных масел.

**Для профилактики травм и заболеваний мышц**, вызванных высокой спортивной нагрузкой, рекомендуется следующее применение эфирных масел.

Перед занятием спортом - розмарин 2 капли, герань 6 капель, мята 1 капля, корица 1 капля - на одну столовую ложку растительного масла или массажного крема, растирая мышцы рук и ног. Смесь разогревает и тренирует мышцы.

После тренировки - эвкалипт (или чайное дерево) 5 капель, мята 5 капель, мускатный орех 5 капель растворить на одну столовую ложку растительного масла или массажного крема, втирать в мышцы рук и ног. Расслабляющая смесь.

**При болях в мышцах после тренировки** - розмарин 10 капель, эвкалипт 10 капель, корица 10 капель - на две столовой ложки основы. Выводит пировиноградную кислоту из мышц.

**Перед соревнованиями для профилактики стресса** - розмарин 2 капли, бергамот 3 капли, герань 2 капли, иланг-иланг 1 капля - растворить в 100 г

молока или натурального йогурта. Принимать ванну с этой смесью 15 минут при температуре воды 37 градусов.

**Ушибы, растяжения связок голеностопного сустава и стоп:** герань 5 капель, розмарин 5 капель, мускатный орех 5 капель, растворить в столовой ложке растительного масла или крема. Через два дня после травмы втирать в место повреждения 2 раза в день. В первые два дня после травмы делать примочки - 5 капель мяты на 100 г. ледяной воды. Примочки на место повреждения на 5 минут 6 раз в день.

**Миозит мышц спины:** розмарин 10 капель, мята 10 капель, эвкалипт 10 капель - на две столовых ложки растительного масла или крема. Массаж спины повторять каждый день.

**Спазмы мышц ног:** розмарин 5 капель, эвкалипт 5 капель, мята 5 капель - на одну столовую ложку растительного масла или крема. Массаж мышц всей ноги один раз в день.

**Диапазон применения средств ароматерапии при спортивных повреждениях** и заболеваниях, конечно же, не ограничивается приведенным перечнем[7].

Наряду с официальной медициной, такой альтернативный метод оздоровления как ароматерапия имеет право на существование и пользуется широким применением в спортивной практике. Ароматерапия помогает спортсмену справиться со стрессами и последствиями после чрезмерных тренировок.

#### Список литературы

1. Волкова И.П. Практикум по спортивной психологии / Под ред. Волкова И.П.- СПб.: Питер, 2002- 60с.
2. Коротова А.К. Приемы саморегуляции в спорте: - Санкт-Петербург, 2010.- 121с.
3. Либусь О.К., Иванова Е.П. Исцеляющие масла/Либусь О.К., Иванова Е.П.- М.: ТОО «Педиатрия».1997.- 35-40с.
4. Литвинова Т. Ароматерапия: профессиональное руководство в мире запахов/ Т. Литвинова. – Ростов н/Д.: Феникс,2003. – 416 с.
5. Николаевский В. В. Ароматерапия: справочник / В. В. Николаевский. – М. : Медицина. 2000.- 336 с.

6.Червинская А.В. Перспективы применения аппаратной ароматерапии в медицинской практике/ А.В. Червинская// Российский медицинский журнал. – 1999.- №2.

7.Шиман А.В. Применение ароматерапии в косметологии/ А.В. Шиман, С.Ю. Пирогова// Косметика и медицина.- 2005.- №5-С. 74-79.

## **ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ И ШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

**Хисамов Р.Р., Шаяхметова Г.С.**

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто», - говорил древнегреческий философ Сократ в далеком прошлом, но его слова очень актуальны и в наше время.

Здоровье является одним из важнейших составляющих человеческого благополучия и счастья, одним из условий успешного социального и экономического роста страны.

В современном мире мы добились новых достижений и в науке, и в технике, начавшийся технологический переворот ведет нас к новой, научно-технической цивилизации. Но, кроме положительных результатов, такая революция может привести и к отрицательным явлениям. Это отражается на здоровье человека. И, конечно, в первую очередь, страдают дети.

В настоящее время средства массовой информации открыто освещают эту проблему.

По данным НИИ педиатрии:

- 14% детей являются практически здоровыми;
- 50% из них имеют различные отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
- 35-40% страдают хроническими заболеваниями[5].