

ной массы ребят после урока пульс и показатель жизненной ёмкости легких должны вернуться к исходным данным.

Организация физического воспитания школьников специальной медицинской группы должна подкрепляться правильным режимом учебного дня, включая физкультурно-оздоровительные мероприятия (гимнастику до занятий, физкультурные минутки на уроках, систему домашних заданий).

Необходимо вести разъяснительную работу с учениками и родителями о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Родительские собрания, беседы позволят добиться высокой посещаемости учащимися занятий физической культурой, а следовательно положительных сдвигов в состоянии здоровья каждого школьника.

Литература

1. *Сметанкин, А. А.* Оздоровительная дыхательная гимнастика с использованием метода биологической обратной связи в школьно-дошкольных учреждениях / А. А. Сметанкин и др. – Санкт-Петербург: НИИХ СПбГУ, 2003. – 23 с.

2. *Кокорина, Е. В.* Программа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях для учащихся 1–4 классов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу с заболеваниями органов дыхания / Е. В. Кокорина. – 1-е изд. – Иркутск: Репроцентр А 1, 2009. – 52 с.

3. *Кокорина, Е. В.* Оздоровительно-коррекционная направленность процесса физического воспитания младших школьников с заболеваниями органов дыхания: монография / Е.В. Кокорина. – Иркутск. ИТФК, 2008. – 113 с.

4. *Кокорина, Е. В.* Программа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях для учащихся 1–4 классов, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу с заболеваниями органов дыхания / Е. В. Кокорина // Физическое образование и спорт в Восточной Сибири: бюллетень. – Иркутск: ИТФК, 2005. №1. – С. 11–55.

5. *Старковская, В. Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Старковская. – Москва: Новая школа, 1994. – 288 с.

Комарова А. Н., Бритова А. Б.

Новоуральский филиал

Свердловского областного медицинского колледжа,

Новоуральск, Россия

НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ: СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Аннотация. Представлен уровень нарушения зрения среди студентов медицинского колледжа. Показаны меры профилактики.

Ключевые слова: зрение, нарушения зрения, студенты, профилактика.

Komarova A. N., Britova A. B.

The Novouralsk affiliate

Sverdlovsk regional medical college,

Novouralsk, Russia

VISUAL IMPAIRMENT AMONG STUDENTS: FACTS AND PREVENTION

Abstract. Is the level of impairment among students of medical college. Showing prevention measures.

Keywords: vision, Visual impairment, students, prevention.

В наш век компьютеров и IT-технологий большая нагрузка ложится на глаза, т.к. почти 90% информации мы получаем посредством зрения. Учитывая масштабы проблемы нарушения зрения у молодого поколения, мы решили выявить состояние проблемы в студенческой среде Новоуральского филиала Свердловского областного медицинского колледжа и, таким образом, обосновать необходимость проведения первичной профилактики.

Выборка составила 75 человек от 17 до 50 лет. Ответы на вопрос анкеты о состоянии зрения позволили сделать следующие выводы: 100% зрение у 27 человек (т.е. у 36% опрошенных), отклонения от нормы существуют у 54% опрошенных, 7 студентов не смогли точно определить состояние своего зрения.

По степени негативного влияния на состояние зрения студенты указали следующие причины: просмотр телевизора (16 выборов), компьютер (34 выбора), выполнение домашних заданий ночью (37 выборов).

Для того чтобы сохранить своё зрение, наши студенты прибегают к следующим мерам: посещают окулиста 12 человек, стараются как можно меньше смотреть телевизор и сидеть в компьютере 22 опрошенных, делают зарядку для глаз 31 человек, треть опрошенных ничего не предпринимают для сохранения своего зрения.

Наиболее актуально этот вопрос встаёт в связи с тем, что студенты медицинского колледжа сами должны уметь проводить профилактические мероприятия с населением и соответственно понимать какую опасность несёт не соблюдение элементарных мер гигиены зрения, что приводит к его нарушению.

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

Наиболее распространенные формы нарушения зрения - это спазм аккомодации (чрезмерное напряжение мышцы), близорукость, дальнозоркость, астигматизм.

Резкое снижение остроты зрения ограничивает процесс познания окружающего мира, негативно влияет на формирование речи, память, воображение.

Профилактика заключается в том, что нужно следить за своим режимом дня, ведь у студентов как и у взрослых людей - обычный рабочий день. Нужно больше гулять на свежем воздухе, спать, отдыхать, принимать здоровую пищу.

При работе с компьютером следует соблюдать необходимое расстояние от глаз до монитора – 70 см. Следует избегать большой контрастности между яркостью экрана и окружающего пространства. Ни в коем случае не следует работать с компьютером в темном или полутемном помещении. Вечернее освещение рабочего помещения желательно голубоватого цвета с яркостью, примерно равной яркости свечения экрана. При дневном освещении также рекомендуется обеспечить вокруг дисплея голубой фон – за счет окраски стен. Через каждые 40–45 минут рекомендуется проводить короткую физкультурную паузу: вращение глаз по часовой стрелке и обратно, легкая зарядка для всего тела.

Для тренировки глаз можно использовать специальную зарядку –Пальминг.

1). Перевод взгляда. Периодически (через каждые 30 – 40 минут) переводите взгляд с изображения на стекле окна (можно нарисовать фломастером на стекле любую букву) вдаль. Длительность 20 – 30 секунд по 8 – 10 раз.

2). Массаж областей вокруг глаз легким касанием кожи. Вращение глаз по часовой стрелке и против по 15 – 20 секунд.

Зрение – это инструмент, без которого существование человека очень затруднительно. Чаще обращайтесь к окулисту для проверки зрения.

Рассмотренные профилактические меры помогут предупредить снижение остроты зрения, остановить нарушения и даже устранить, если они уже имеются. Если конечно у вас есть желание и есть стремление вернуть зрение.

Положительный результат обязательно будет при комплексном, регулярном применении указанных лечебно–профилактических действий!

Необходимо помнить, что заболевание легче предупредить, чем лечить!

Литература

1. *Тарханова, Ю. С.* Коррекция зрения у детей / Ю. С. Тарханова. – Ростов н/Д.: ФЕНИКС, 2000. – 256 с.
2. *Крюкова, Д. А.* Здоровый человек и его окружение / Д. А. Крюкова, Л. А. Рысак, О. В. Фурса. – Ростов н/Д.: ФЕНИКС, 2012. – 448 с.
3. *Рой, М.* Тренинг для глаз. Реальная программа улучшения зрения / М. Рой. – Москва: Эксмо-Пресс, 2002. – 41 с.

Кузнецова А. А.

Дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Росинка», детский сад № 46,
Новоуральск, Россия

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧИТЕЛЯ-ДЕФЕКТОЛОГА В ДЕТСКОМ САДУ С ДЕТЬМИ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Аннотация. В материале раскрыты основные направления участия учителя-дефектолога в программе сохранения здоровья детей с задержкой психоречевого развития. Представленный опыт может быть использован педагогами коррекционных и общеразвивающих групп.

Ключевые слова: аспекты здоровья, здоровьесберегающая деятельность, модель воспитательно-образовательного процесса, направления деятельности.

Kuznetsova A. A.

Preschool educational institution
kindergarten «rosinka», kindergarten No 46,
Novouralsk, Russia

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF HEALTH TEACHER-
DEFECTOLOGIST KINDERGARTEN
WITH CHILDREN WITH DISABILITIES**

Abstract. Basic directions in the material disclosed to attend teacher-defectologist program healthy children with delayed mental and speech development. The experience can be used in teaching of correction and basic groups.

Keywords: aspects of health, health care, education and the educational process model, a course of action.

Здоровье человека – понятие многогранное, и было бы ошибочным ограничивать систему физкультурно-оздоровительной работы в детском саду развитием физических качеств, накоплением и обогащением двигательного опыта воспитанников. Задача дошкольного образовательного учреждения – сохранение и укрепление здоровья ребенка во взаимодействии всех его аспектов: *здоровья физического* (это состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды); *здоровья психического* (это способность