

6. Каневская Т.М., Серeda В.А. Пропаганда ценностей здорового образа жизни как средство профилактики зависимостей в студенческой среде педагогического ВУЗа: теория и практика. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/propaganda-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-sredstvo-profilaktiki-zavisimostey-v-studencheskoy-srede-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения 02.03.2015)

7. [Электронный ресурс] URL: <http://nauchforum.ru/ru/node/5254> (дата обращения 03.03.2015)

## **ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКУ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ДОУ**

**Веденина О.А., Сарнацкая Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Первые шаги к здоровью, развитие стремления к здоровому образу жизни делаются в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ). Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Поэтому, понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

Актуальность выбранной темы определена особой социально-экономической ситуацией в стране. По данным органов образования и здравоохранения России, состояние здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста значительно ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников.

Все здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании можно разделить на следующие виды:

1. Медико-профилактические.
2. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.
4. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов.
5. Валеологическое просвещение родителей.
6. Физкультурно-оздоровительные технологии.

Сегодняшние здоровьесберегающие технологии, внедренные в практику каждого детского сада, включают в себя:

1. Образовательную деятельность в области «Физическая культура» - организованную форму физического развития.

Данная деятельность проводится в разных формах: игровые, подгрупповые, индивидуальные, тренировочные, соревновательные и пр.

2. Образовательную деятельность в области «Здоровье» - деятельность по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.

3. Спортивные развлечения, праздники.
4. Утреннюю гимнастику.
5. Оздоровительную работу в бассейне.
6. Гимнастику ДО-ИНЬ – комплексы движений для мышц и суставов с элементами самомассажа с ярко выраженным тонизирующим эффектом.

Наряду с общеизвестными технологиями, такими как

1. Физминутки.
2. Подвижные и спортивные игры.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Бодрящая гимнастика.
5. Ритмопластика.
6. Релаксация.

ДОУ использует и такие технологии как:

1. Стретчинг (игровой) – специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов.

2. Дыхательная гимнастика – специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

3. Комплексы оздоровительного танца Степ-Данс – систему упражнений, включающую упражнения лечебной физкультуры, упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия, суставную гимнастику, упражнения на степ-платформах и фитбол-мячах, танцевальные упражнения и ритмические танцы.

Среди инновационных технологий в ДОУ одной из первых была применена оздоровительная технология «БОС-здоровье – учимся и оздоравливаемся» - технология, направленная на повышение сопротивляемости организма детей дошкольного возраста к простудным заболеваниям, улучшение психоэмоционального состояния ребенка, улучшение внимания и памяти, развитие необходимых для дальнейшего обучения функций.

Также среди инновационных технологий можно выделить метод арттерапии - одно из современных направлений в оздоровлении.

Арттерапия – это буквально «лечение искусством». Лечит любая творческая деятельность - и, прежде всего, собственное творчество.

В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя следующие разновидности:

1. Технология музыкального воздействия (музыкотерапия).

2. Сказкотерапия.

3. Игротерапия.

4. Проблемно-игровые игротренинги – система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое

внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию.

5. Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой используется для организации психологической безопасности детей дошкольного возраста в коллективе детей и взрослых.

6. Цветотерапия, или технология взаимодействия цветом, – это наука, изучающая цвета, ведь издавна цвету приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств.

7. Смехотерапия - направлена на возвращение природного, естественного смеха, который снимает напряжение в теле и освобождает подавленные эмоции.

8. Песочная терапия - рисование песком как средство коррекции психики позволяет преодолеть чувство страха, тревожность, привести в равновесие внешний и внутренний мир, очень хороша для снятия агрессии у детей, для детей с проблемами в общении, с неуравновешенной нервной системой.

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как именно здоровье детей определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того, насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько

эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

#### Список литературы

1. Создание условий для сохранения здоровья воспитанников ДОУ/ <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/ozdorovlenie10.htm>.
2. Создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада/ <http://www.trunsun.edusite.ru/p47aa1.html>.
3. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном и школьном образовании/ <http://www.noav.ru>.

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ**

**Сердюк Д.Г.**

Запорожский национальный университет, г. Запорожье, Украина

Необходимость эффективного участия спортсменов в соревновательной деятельности на протяжении длительного периода, в сочетании с необходимостью поддержания и совершенствования уровня их подготовленности, формируют актуальность научно-практической задачи по совершенствованию технико-тактических действий квалифицированных гандболистов. Непрерывно растущий в условиях соревновательной деятельности уровень требований к мастерству игроков мужских гандбольных команд, как в Украине, так и на международной арене, требует адекватной коррекции системы подготовки квалифицированных спортсменов.

Особенностями игровых видов спорта, в частности мужского гандбола, является высокое напряжение игровых действий, требующее от спортсменов максимальных мышечных усилий. Многие специалисты отмечают, что на современном этапе развития гандбола спортсменам необходимо скорректировать свои индивидуальные технико-тактические действия в нападении, в связи с возрастающей конкуренцией и уровнем мастерства соперников. Количественная структура бросков с разных линий нападения в