

способствует развитию всесторонне развитой, гармоничной личности. А всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в различных условиях жизнедеятельности, и находит свое место в социуме [1].

Список литературы

1. *Лаврентьев Г.В., Лаврентьева Н.Б., Неудахина Н.А.* Инновационные обучающие технологии в профессиональной подготовке специалистов (часть 2) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www2.asu.ru/cppkp/index.files/ucheb.files/innov/Part2/ch7/glava_7_1.html дата обращения (29.11.2015)

2. Студент как будущий работник: формирование конкурентоспособности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fondp.ru/program> дата обращения (29.11.2015)

3. Физиологические основы двигательной активности. Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ В ДЕТСКОМ САДУ

Кудеева Е.Н.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1» , г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

Здоровьесберегающий педагогический процесс МАДОУ №1 в широком смысле слова, процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьєобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьєобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса в МАДОУ№1.

В целях сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, воспитания культурно гигиенических навыков, формирования начальных

представлений о здоровом образе жизни, реализуем, и внедряем в воспитательно-образовательный процесс здоровьесберегающие компоненты, направленные на снижение заболеваемости детей. Для решения этих задач в прошлом учебном году нами были проведены следующие мероприятия:

- День Консультации, День здоровья, спортивные праздники и развлечения, информационные стенды для родителей и педагогов по профилактике заболеваний и закаливанию детей, беседа с детьми на тему о здоровом образе жизни.

В течение года осуществляем комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, приучаем детей находиться в помещении в облегченной одежде, обеспечиваем длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закалывающих мероприятий осуществляем дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

В нашем детском саду проводятся следующие закалывающие мероприятия:

- прием детей на участке (теплое время года),
- утренняя гимнастика на свежем воздухе,
- проветривание помещений,
- полоскание горла,
- сон без маек,
- витаминизация блюд,
- ходьба по массажным дорожкам.

Таким образом, проводимые нами мероприятия приводят к снижению заболеваемости.

Реализация образовательной области «Физическая культура» в нашем детском саду направлена на развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Для достижения этих целей в детском саду проводятся занятия в физкультурном зале, занятия на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно совместно с взрослым и в самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты. Ежедневно проводим утреннюю гимнастику, постепенно усложняем комплекс упражнений.

Наши воспитанники очень любят различные спортивные праздники и развлечения, например: эстафеты, день Здоровья, олимпиады и др.

Таким образом, деятельность по реализации данной образовательной области повышает двигательную активность детей, их жизненный тонус, формирует их потребность в физическом совершенствовании.

Усилия педагогического коллектива нашего детского сада направлено также на достижение целей формирования основ безопасности жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания. Мы понимаем, что в рамках реализации данной деятельности необходимо сформировать представления об опасных для ребенка ситуациях и способах поведения в них; передать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осторожное и осмотрительное отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям.

Для этого с воспитанниками детского сада проводим различные беседы, инструктажи, изучаем опасные ситуации в жизни детей, правила безопасного поведения в окружающем мире, правила дорожного движения, говорим о потенциально опасных людях, о пожарной безопасности.

В 2016 году на базе нашего детского сада проходили мероприятия посвященное охране труда («веселые старты», в форме эстафет; «вызов 01», «пожарные на учении», «переправа», «тушение пожара»). Дети показали, как могут вести себя в разных ситуациях.

Эффективность создания оздоровительной системы в нашем МАДОУ №1 во многом зависит от взаимодействия всех специалистов,

педагогов, медицинского работника и родителей. Для родителей организуются спортивные праздники, эстафеты, оформляются информационные стенды, памятки, буклеты.

Таким образом, здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕВРОЗАХ

Кудрявцева В.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В настоящее время особо актуальна лечебная физическая культура, так как каждый третий человек страдает от какого-либо заболевания. Люди стали чаще испытывать напряжение из-за быстрого ритма жизни, в самых запущенных случаях это приводит к неврозам, и именно лечебная физическая культура помогает бороться с ними и оставаться в форме.

Лечебная физическая культура(или сокращенно ЛФК) – это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности. Основным таким средством (и это отличает ЛФК от других методов лечения) являются физические упражнения – стимулятор жизненных функций организма.

Термин «лечебная физическая культура» прежде всего обозначает раздел медицины, изучающий лечение и профилактику заболеваний методами физкультуры (обычно в сочетании с физиотерапевтическими процедурами и массажем).