

Для педагогов:

- способствует эффективному решению задач, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников за счёт активизации родителей;
- способствует установлению эмоционального контакта между педагогами, детьми и родителями.

Всё это способствует тому, что здоровый образ жизни, к которому приучают ребёнка в образовательном учреждении, находит каждодневную поддержку и дома, и тогда закрепляется, приводя и педагогов, и родителей к закономерному результату: сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Литература

1. Токаева Т.Э. Парная гимнастика для дошкольников и их родителей // Учебно-методическое пособие. Пермский государственный педагогический университет. Пермь, 1999
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155

Бурмистрова Н.И.

Московский государственный областной социально-гуманитарный институт,
Коломна, Россия

ВАЛЕОЛОГИЯ КАК ПРЕДМЕТ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО СЕРВИСА И ТУРИЗМА

Аннотация. Ухудшение здоровья населения РФ подчеркивает особую актуальность проблемы физической реабилитации и здоровьесбережения в различных сферах обслуживания населения, в частности в социально-культурном сервисе и туризме.

Ключевые слова: валеология, студенты, физическая реабилитация, здоровьесбережение, учебная дисциплина.

Burmistrova N.I.

Moscow State Regional Socio - Humanitarian Institute,
Kolomna, Russia

VALUEOLOGY AS A MATTER OF TRAINING IN THE FIELD OF SOCIO - CULTURAL SERVICES AND TOURISM

Abstract. Deteriorating health of the Russian population emphasizes the special relevance of physical rehabilitation and health preservation in various service sectors of the population, particularly in the socio-cultural service and tourism.

Keywords: valueology, students, physical rehabilitation, health preservation, academic discipline.

Валеологию с подачи И.Брехмана рассматривают как науку о здоровье индивидуума, общества и природы в целом. Как учебная дисциплина Валеология представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека [2].

Программа «Валеология» созданная автором ориентирована на студентов СКС и Т МГОСГИ и имеет целью обеспечение валеологического образования, профилактику заболеваний и оздоровление студентов в период их обучения в ВУЗе [1].

Полученные знания помогут будущему специалисту грамотно рекомендовать клиенту наиболее оптимальные туры (курорты, базы отдыха, санатории и т.д.) для укрепления и восстановления здоровья. Он обязан уметь осуществлять санитарно-просветительную работу с будущими путешественниками, предупреждая их о возможных инфекционных заболеваниях в разных странах мира. Он должен уметь корректно убедить клиента в необходимости наличия надлежащих прививок и соблюдения требований санитарно-гигиенической безопасности питания на отдыхе.

Цель курса: «Валеология» дать основы знаний, умений и навыков валеологической грамотности студентам социально-культурного сервиса и туризма, 230517 экскурсионный сервис. Способствовать повышению их уровня культуры, здоровья и профессионализма в избранной сфере услуг.

Задачи дисциплины:

1. Дать знания о валеологии как дисциплине, о здоровье, ЗОЖ, путях его обеспечения, формировании и сохранении здоровья в конкретных условиях жизнедеятельности человека.

2. Воспитывать культуру здоровья населения через систему услуг социально-культурного сервиса и туризма.

3. Формировать у молодежи РФ необходимость вести здоровый образ жизни для здоровья и их карьерного роста.

4. Разработать методические рекомендации для организованных путешественников и самостоятельно отдыхающих в различных странах мира, лиц восстанавливающих свое здоровье в санаториях и пансионатах в России и за рубежом.

Программа «Валеология» имеет межпредметные связи с анатомией, физиологией, гигиеной, туризмом, и составлена в соответствии с действующим государственным общеобразовательным стандартом высшего профессионального образования.

В ходе изучения предмета студенты используют интернет, учебную литературу, журналы о здоровье, тезисы, статьи, изложенные в научно-практических сборниках.

В содержание учебной дисциплины вошли темы:

1. Валеология как учебная дисциплина. Ее актуальность, цели и задачи. Роль валеологических знаний для специалиста СКСиТ.
2. Состояние здоровья различных категорий населения РФ. Профилактика вредных привычек. ЗОЖ и этапы становления здоровья.
3. Социальные аспекты здоровья и благополучия. Культура здоровья. Личная ответственность человека за свое здоровье.
4. Стресс и здоровье. Учение Г.Селье о стрессе. Комплексная программа антистресс.
5. Наследственность и здоровье. Долголетие.
6. Обзор и строение функций организма здорового человека. Профилактика системных заболеваний.
7. Валеологические основы путешествий для отдыха и курортология в разных странах мира. Укрепление и безопасность здоровья клиента на отдыхе.
8. Экология и здоровье. Эндоекология организма человека. Профилактика заражений опасными для здоровья организмами на отдыхе.
9. Курортная реабилитация здоровья (ЛФК, массаж, терренкур, талассотерапия). Дневники самоконтроля за состоянием здоровья.
10. Закаливание для здоровья. Виды и методики закаливания. Иммунитет.
11. Массаж и здоровье. Виды, приемы, физиологическое воздействие.
12. Метозависимые люди и здоровье. Сердечно-сосудистые заболевания. Климатотерапия, фитотерапия, талассотерапия, гелиотерапия и др. в условиях отдыха на море и в горах.
13. Профилактика остеохондрозов. Комплексный подход в реабилитации здоровья опорно-двигательного аппарата.
14. Питание, рациональное питание, национальные особенности блюд в разных странах. Гигиенические требования рационального питания. Профилактика ГМО, пищевых отравлений и обострений заболе-

ваний ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Дибактериоз, ожирение, сахарный диабет и анорексия.

15. Дыхательная патология: ОРВИ, бронхиты, бронхиальная астма. Точечный самомассажа по Уманской. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

На семинарских занятиях рассматриваются и обсуждаются вопросы:

1. Инновационные валеологические подходы оздоровления населения РФ в вопросах СКСиТ.

2. Нервная система, высшая нервная деятельность человека и методики профилактики стрессов.

3. ЗОЖ, укрепление здоровья и безопасность клиента на отдыхе.

4. Заболевания обмена веществ и желудочно-кишечного тракта. Профилактика.

5. Физическая культура в профилактике и реабилитации здоровья.

6. Закаливание для здоровья.

7. Массаж как средство профилактики и реабилитации здоровья отдыхающих.

На лабораторных занятиях студенты осуществляют:

- оценку своего индивидуального здоровья и физического развития;
- проводят его коррекцию средствами физической культуры;
- ведут дневники самоконтроля оздоровления;
- выявляют положительные и отрицательные стороны образа жизни;

- составив программу ЗОЖ внедряют ее в свой режим;

- демонстрируют видеопрезентации, проводят реферативные конференции;

- изучают организм человека (органы, системы, аппараты, возрастные особенности);

- проводят классический оздоровительный массаж;

- осуществляют оценку индивидуального суточного расхода энергии, затем суточного рациона потребляемой пищи;

- создают рекомендации по вопросам правильного питания на отдыхе для здоровья (морепродукты, овощи, фрукты);

- проводят методики дыхательной гимнастики по А. Стрельниковой и самомассажа по Уманской и аурикулярного массажа.

В заключение следует отметить, что пройденный теоретический и практический курс валеологии значительно повышает культуру здоро-

вья студентов СКС и Т, приобщает к ЗОЖ и подготавливает их к более квалифицированной современной профессиональной деятельности.

Литература

1. Бурмистрова, Н.И. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Валеология»: Коломна, 2009. – 43 с.
2. Вайнер, Э.Н. Валеология [Текст]: учебник для вузов – М.: Флинта: наука, 2001. – 416 с.

Валеева Р.К., Гиндуллина Э.Г., Хакутдинова С.Р.
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Республика Башкортостан, Россия

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. Раскрывается проблема сохранения здоровья детей в условиях школьного образования. Показаны здоровьесберегающие технологии обучения.

Ключевые слова: здоровье обучающихся, школа, здоровьесберегающие технологии обучения.

Valeeva, R.K., Gindullina E.G., Hakutdinova S.R.
Bashkir State University, Sterlitamak affiliate,
The Republic of Bashkortostan, Russia

THE PROBLEM OF PRESERVING THE HEALTH

Abstract. The problem is maintaining the health of children in the context of school education. Showing health technologies in teaching.

Keywords: health, school enrolment, health technology in teaching.

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Статистические данные дают немало поводов для этого. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии. Снижение рождаемости и сокращение доли детей в общей численности населения ведет к старению общества.

Проблема сохранения здоровья учащихся в современных условиях является актуальной и в нашем регионе, где формирование уровня здоровья происходит под влиянием экологического неблагополучия.

Существующий кризис здоровья детей является следствием действия многих внутренних и внешних факторов. Это и экологическая ситуация, и экономическая нестабильность, и стремительно растущий по-