

8. Ужегов, Г.Н. Болезни опорно-двигательного аппарата / Г.Н. Ужегов. – М.: АСТ, 2004 – 116с.

9. Фотекова, Т.А. Особенности эмоциональной сферы женщин зрелого возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата / Т.А. Фотекова. – Аббакаан, 2008 – 186с.

10. Юшков, Д.В. Особенности Я-концепции старших школьников с патологией опорно-двигательного аппарата / Д.В. Юшков. – Москва, 2005 – 175с.

Дубакова Е.В.

Детский сад общеразвивающего вида №6 с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»,
Красноуфимск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Аннотация. В данной статье представлен материал по использованию здоровьесберегающих технологий в работе музыкального руководителя. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач дошкольного образования. Актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. И поэтому наряду с основными формами музыкальной работы с дошкольниками возможно применение здоровьесберегающих технологий, цель которых - обеспечить каждому ребенку возможность сохранения и укрепления здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ключевые слова: Здоровьесберегающие технологии, здоровье.

Dubakova Y.V.

Children's kindergarten № 6 with a priority activity under the direction
of the physical development of pupils
Krasnoufimsk, Russia

THE USE OF HEALTH TECHNOLOGIES IN THE MUSIC DIRECTOR

Abstract. This article presents the data on the use of health care technologies in the work of musical Director. Preservation and strengthening of health of children is one of the main goals of preschool education. Topical significant and needed today is to find the means and methods for improvement of efficiency of health work in preschool educational institutions. And so along with the main forms of musical work with preschoolers, perhaps the use of health care technologies, which aim to give every child the opportunity of preservation and strengthening of health during a finding in kindergarten, to form the nec-

essary knowledge, abilities and skills of a healthy way of life, teach them to use the acquired knowledge in everyday life.

Keywords: health technologies, health.

Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит будущее процветание нашей страны.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Таким образом, особую актуальность приобретает внедрение здоровьесберегающих технологий во все образовательные области, в том числе и образовательную область «художественно-эстетическое развитие».

Музыкально-оздоровительная работа в ДОУ – это организованный процесс, направленный на развитие музыкальности детей, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности ребёнка.

В нашем ДОУ создана система музыкально-оздоровительной работы, которая включает в себя следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Дыхательная гимнастика. Включаю в НОД упражнения на развитие дыхания, которые играют важную роль в системе оздоровления дошкольников. Если у ребенка ослабленное дыхание, то оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, петь песни – приходится вдыхать воздух чаще.

Основные задачи дыхательных упражнений на музыкальных занятиях:

- Укреплять физиологическое дыхание детей (без речи).
- Формировать правильное речевое дыхание (короткий вдох – длинный выдох).
- Тренировать силу вдоха и выдоха.

Пальчиковые игры. Пальчиковые игры – еще один существенный прием, который активно используется педагогами в НОД.

При их систематическом использовании у детей быстрее развиваются двигательные качества, повышаются координационные способности пальцев рук, соединяется пальцевая пластика с выразительным

мелодическим и речевым интонированием, формируется образно-ассоциативное мышление.

Музыкально-ритмические движения, ритмопластика. Моя система работы над музыкально-ритмическими движениями дошкольников основана на программе «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г., которая направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Валеологические распевки. Цель распевок – подготовить голосовые связки к пению, развивать звуковысотный и ритмический слух. Несложный текст и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимает настроение, улучшает эмоциональный и психологический климат.

2.Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика. Артикуляционная гимнастика занимает не так уж много времени, но эффективно активизирует детский речевой аппарат, помогает устранить напряженность и скованность артикуляционных мышц, разогреть мышцы языка, губ, щек, челюсти, развить мимику, артикуляционную моторику, а также выразительную дикцию.

Фонопедические упражнения. Проводятся для укрепления голосовых связок детей, подготовки их к пению, а также для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга.

Музыкотерапия. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Положительным результатом систематического применения в работе музыкального руководителя здоровьесберегающих технологий стало повышение результативности воспитательно-образовательного процесса, формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни.

Литература

1. *Арсеневская, О.Н.* Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду/ О.Н. Арсеневская. - Волгоград, изд. "Учитель", 2009.

2. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет/ М.Ю.Картушина. - Москва, изд. ТЦ "Сфера", 2008.

3. Подольская, Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет/Е.И.Подольская. - Волгоград, изд. "Учитель", 2009.

Засека М.В.

Высшее профессиональное строительное училище
Ялта, Россия

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЗАВЕДЕНИЯ СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Abstract. Рассмотрен уровень функционального состояния учащихся профессионально-технического учебного заведения сферы обслуживания. В исследовании принимали участия 75 учащихся в возрасте от 14 – 16 лет по специальности повар-кондитер (48 юношей и 27 девушек). Выявлено, что показатели ЧСС, СД, ДД и ЖЕЛ учащихся как 1, так и 2 курса находятся в пределах нормы для данного возраста. Достоверных различий в исследуемых функциональных показателях между учащимися 1 и 2 курса не обнаружено ($p > 0,05$). Сравнение показателей функционального состояния по половому признаку выявило достоверные различия между юношами и девушками в показателях СД 2 курса ($p < 0,05$) и в результатах спирометрии, как 1, так и 2 курса ($p < 0,001$).

Ключевые слова: учащиеся, профессионально технические учебные заведения, физическое воспитание, функциональное состояние, ЧСС, СД, ДД, ЖЕЛ

Zaseka M.V.

Higher professional building school,
Yalta, Russia.

ESTIMATION OF LEVEL OF THE FUNCTIONAL STATE STUDENTS PROFESSIONALLY - TECHNICAL ESTABLISHMENT OF SPHERE OF SERVICE

Annotation. The level of the functional state is considered students vocational educational establishment of sphere of service. In research accepted participation 75 students in age from 14 - 16 on speciality pastry cook-cook (48 youths and 27 girls). It is educed, that indexes of FHT, SP, DP and VCL students both 1 and 2 courses are within the limits of norm for this age. Reliable distinctions in the investigated functional indexes between students 1 and 2 courses not found ($p > 0,05$) out. Comparison of indexes of the functional state on sexual character educed reliable distinctions between youths and girls in the indexes of SP 2 courses ($p < 0,05$) and in the results of spirometry, both 1 and 2 courses ($p < 0,001$).