

По мнению А. Маслоу, данный возрастной этап непосредственно связан с самоактуализацией, которая, в свою очередь, является перманентным и трудоемким процессом:

- 1) необходимо стремиться к непрерывному сосредоточению на переживаниях, развивая внутренние ресурсы, а не к демонстрации эмоций, психологических защит;
- 2) постоянно осуществлять выбор, способствующий личностному росту, через преодоление страха и стремления к безопасности;
- 3) доверять собственным ощущениям, оценкам, идеям, поступкам;
- 4) быть честным с самим собой и принимать ответственность, не стремиться произвести хорошее впечатление на всех;
- 5) преодолевать иллюзии, отказаться от неэффективных моделей поведения, осознать свой потенциал [4].

Социальная ситуация, в свою очередь, предполагает не только активное включение человека в сферу общественного производства, в сферу трудовой деятельности, но и стремление к высшим достижениям в различных областях – физической, нравственной, интеллектуальной, профессиональной. С внутренней стороны социальная ситуация связана со стремлением к самостоятельности, независимости, осознанием личной ответственности за собственные решения, направленностью на формулировку собственных социальных и психологических задач развития. Данное осознание является ключевым переживанием социальной ситуации развития зрелости [4].

В нашем исследовании вышеперечисленные возрастные особенности обусловили выбор контингента для реализации процесса развития рефлексии эмоциональных состояний.

Литература

1. *Бабуцидзе М. О.* Развитие рефлексивных умений молодого учителя в общеобразовательном учреждении [Текст]: метод. рекомендации / М. О. Бабуцидзе. Курган, 1998.
2. *Найн А. А.* Теоретические основы рефлексивного управления образовательным процессом студентов физкультурного вуза [Текст] / А. А. Найн. Челябинск, 1999.
3. *Современный психологический словарь* [Текст] / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб., 2007.
4. *Шаповаленко И. В.* Возрастная психология (психология развития и возрастная психология) [Текст]: учеб. для студентов вузов / И. В. Шаповаленко. М., 2007.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТСКОГО САДА

Г. А. Рябова
Челябинск

Дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность и закладываются основы физического здоровья, под которым понимается состояние полноценного физического, психического, духовного и социального благополучия. Преобразования общественной жизни в государстве, изменения усло-

вий в системе образования требуют от педагогического коллектива работать по-новому, создавать атмосферу поиска, обновления форм и методов деятельности. Развитие инициатив по формированию здорового образа жизни, поиск внутрисистемных резервов жизнеохранной функции субъектов образования, применение новых и традиционных здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания в аспекте лично-ориентированного обучения являются основным направлением работы ДООУ [1].

Неоспоримо, что основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий [2].

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. У ученых, по данному вопросу, существуют различные мнения:

- здоровьесбережение как полноценное медицинское обеспечение работы образовательного учреждения;
- здоровьесбережение – как создание таких условий образования (образовательного процесса, материально-технического и бытового обеспечения), в которых имеющийся ресурс здоровья не растрачивался бы [1; 3].

В муниципальном дошкольно-образовательном учреждении Центре развития ребенка № 453 Челябинска действует целевая «Программа взаимодействия ДООУ с семьей по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей». В нашем понимании, здоровьесбережение включает в себя следующие компоненты:

- отражение интересов тех сторон, чьи потребности удовлетворяются в процессе образовательной деятельности ДООУ;
- в качестве заинтересованных сторон выступают:
 - непосредственные участники образовательного процесса (воспитанники и педагоги);
 - родители;
 - образовательные учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования;
 - представители ближайшего социума и общественности;
 - представители предприятий и организаций города);
 - город и регион в целом;
 - само государство.

Снижение уровня заболеваемости предполагает проведение следующих мероприятий:

- отказ от урочной системы;
- физкультминутки;
- пальчиковые игры;
- музыкаоздоровление (песенная терапия направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации);
- точечный массаж;
- гимнастика для глаз;
- дыхательная гимнастика.

Ключевым моментом, на наш взгляд, является взаимодействие всех участников образовательного процесса. Цель такого взаимодействия – установление личностного взаимопонимания по определенному кругу проблем и задач. Взаимодействие начинается с общения, которое, в ходе своего развития выходит на деятельностный уровень, становясь взаимодействием. Таким образом, взаимодействие можно рассматривать как систему взаимосогласуемых действий субъектов общения, когда предпринимаемые действия одного субъекта обуславливают логику действий другого. При организации общения с родителями педагогу необходимо учитывать поэтапность решения задач выстраиваемого взаимодействия: достижение взаимопонимания на уровне взаимодействия между родителями и педагогами; совместное выстраивание воспитательных действий, ориентированных на личность ребенка, в интересах его развития.

Однако проблема здоровьесбережения детей в ДОУ является многогранной и многоаспектной, в связи с чем перед нами стоит проблема систематизации оздоровительно-воспитательной и лечебно-профилактической работы.

Литература

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. 2000. № 2.
2. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольном учреждении [Текст] / Т. Л. Богина. М., 2006.
3. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ [Текст] / Т. С. Овчинникова. М., 2005.

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ УСЛОВИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Л. В. Селукова
Каменск-Уральский

Здоровье человека – тема актуальная для всех времен и народов, а в XXI в. она становится первостепенной. Все без исключения люди понимают, как важно заниматься спортом и физкультурой, как здорово закалывать организм, делать зарядку, больше двигаться – но как трудно пересилить себя.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Понимание значимости формирования культуры здоровья в семье, понимание учителем значимости сохранения здоровья своих учеников.

Факторы, влияющие на здоровье ученика:

Окружающая среда: образ жизни; питание; пагубные привычки.

Семья: неблагоприятные семейно-бытовые отношения; отсутствие контроля за ребенком; занятость родителей; неорганизованное свободное время.

Школа: недостаточно обращается внимание на состояние психологического климата на уроке; повышенный уровень учебной и других перегрузок учащихся; воздействие окружающей среды, плохое питание дома; фиксируется чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение детей; слабая организация оздоровительной