

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы – это одно из самых рациональных решений сложившихся проблем в образовании.

Применение новых технологий в системе здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса приведет к нормализации, грамотности применения новейших методов и форм работы в образовании детей.

Литература

1. Евстифеева, О. В. Деятельность школы и здоровье / О. В. Евстифеева, Н. Г. Кучменко // Народное образование. 2001. №2. – С. 167–169.

2. Занков, Л. В. Избранные педагогические труды / Л. В. Занков. – Москва: Педагогика, 1990. – С. 424.

3. Зайцев, В. Н. Практическая дидактика: учебное пособие / В. Н. Зайцев. – Москва: КноРус, 2000. – С. 177.

4. Лобок, А. М. Образование, открытое культуре и жизни / А. М. Лобок // Школьные технологии. 2007. №3. – С. 18–23.

5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва: АПКИПРО, 2002. – 121 с.

Нетесова Н. И.

Дошкольное образовательное учреждение детский сад «Детство» комбинированного вида, детский сад № 122 «Маячок»

Нижний Тагил, Россия

**ТЕРМОТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Аннотация. В статье актуализируются вопросы сохранения и укрепления здоровья ребёнка дошкольного возраста. Раскрывается важность и значимость использования в работе с дошкольниками физкультурно-оздоровительной технологии – термотерапия.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, термотерапия.

Netesova N. I.

Preschool educational institution kindergarten "childhood" combined form,

kindergarten No. 122

Nizhny Tagil, Russia

**THERMOTHERAPY AS EFFECTIVE TECHNOLOGY HEALTH
IN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION**

Abstract. Article updated the preservation and strengthening of health of preschool children. Demonstrates the importance and significance of use in working with young children physical education and wellness technology – thermotherapy.

Keywords: health, health technology, thermal therapy.

Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из самых острых проблем, стоящих сегодня перед обществом. Сегодня, объектом пристального внимания общества становится здоровье детей, поскольку именно здоровье является условием успешного роста и развития, духовного и физического совершенствования и в дальнейшем во многом успешной жизненной карьеры человека [1; 3].

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития страны. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние

организма. В Конвенции по правам ребёнка отражены его законные права - право на здоровый рост и развитие.

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Поэтому формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативных документов. В федеральных государственных требованиях к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования зафиксировано, что интегративным результатом реализации указанных требований является создание развивающей образовательной среды гарантирующей охрану и укрепление здоровья физического и психологического здоровья дошкольников.

Реформирование системы здравоохранения, свёртывание профилактических мероприятий, недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольника, привели к неблагоприятным показателям состояния здоровья детей. Нарастающий информационный поток и как следствие интенсификация процесса образования и обучения детей ещё больше обострили проблему здоровья дошкольника [3; 4]. Поэтому значительная и определяющая доля в формировании здорового образа жизни ложится на педагогические учреждения, в том числе и дошкольного воспитания, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени. Необходим пересмотр подходов и поиск средств, способствующих сохранению здоровья детей дошкольного возраста, повышению уровня их культуры здоровья. В силу этого возникает потребность в использовании в условиях дошкольного учреждения новых эффективных здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребёнку – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупность осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, позволяющие дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Здоровьесберегающие технологии способствуют формированию в дошкольном учреждении здоровьесберегающего педагогического процесса. В широком смысле слова здоровьесберегающий педагогический процесс – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребёнка [2; 9].

В дошкольном образовании используются разнообразные виды здоровьесберегающих технологий. Они классифицируются по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка; технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии.

Одной из эффективнейших физкультурно-оздоровительных технологий, используемых в ряде дошкольных образовательных учреждений, является термотерапия (посещение ребёнком сауны).

Использование термотерапии (адаптированной для детского организма) тесно сочетается с закаливанием, личной гигиеной и положительными эмоциями. Кроме того, неоспоримое общеоздоровительное воздействие адекватных термопроцедур создаёт необходимые предпосылки для оптимизации процессов роста и развития ребёнка.

Данная оздоровительная процедура воздействует на организм ребёнка многогранно. Тепло, вода, пар, резкое изменение температуры - все эти факторы, объединившись, создают целый комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями. В условиях дошкольного учреждения кабинет термотерапии может рассматриваться как составная часть рекреационно - реабилитационного комплекса, созданного для осуществления профилактического закаливания детского организма, активного отдыха в целях восстановления жизненных сил, адаптации, нейтрализации негативных последствий прогресса, снятия физического и психоэмоционального переутомления.

Оздоровительное воздействие термотерапии складывается из следующих компонентов:

- сухой жар убивает микробы на теле человека, открывает и прочищает все поры, снимает с верхнего слоя кожи омертвевшие слои эпидермиса, улучшает кожное дыхание;
- сухой жар – сильный раздражитель – даёт толчок многим физиологическим реакциям. Под его воздействием изменяется терморегуляция, улучшается лёгочная вентиляция, повышаются активность центрального и периферического кровообращения, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- повышение активности кровообращения, сильный разогрев кожи влекут за собой увеличение потоотделения. Пот уносит с собой излишки тепла и конечные продукты обмена веществ;
- способствуя энергичному выводу шлаков, термотерапия облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. С потом удаляются и излишки молочной кислоты, накопление которой в мышцах вызывает чувство усталости. Чередование кратковременной гипертермии и охлаждения (воздушного или водного) является мощным закаливающим средством, средством тренировки сосудистого тонуса (профилактика вегетососудистых дистоний) [4; 5]. Непременным условием термотерапии является удовольствие от получаемой процедуры.

В процедуре термотерапии можно выделить две фазы - прогревание организма и охлаждение организма. Первая фаза – прогревание организма начинается с растирания тела полотенцем или массажной варежкой. Затем процедура продолжается непосредственно в кабинете термотерапии. Выбор теплового режима диктуется индивидуальными показателями (возрастом, состоянием здоровья, степенью закалённости). В течение первой фазы различают два периода: адаптации (пассивное прогревание, ускорение кровотока и микроциркуляции) и через 3-7 минут после начала процедуры – период интенсивного прогревания, характеризующийся интенсивным потоотделением и сдвигом водно-солевого равновесия.

Ребёнок должен уметь контролировать своё самочувствие, знать правила поведения в термокабинете, поэтому нецелесообразно использовать термотерапию у детей младше 3- 4 лет. Во время процедуры необходимо спрашивать детей об их самочувствии, предлагать им спуститься на нижнюю полку для индивидуального подбора режима. Длительность пребывания детей в кабинете термотерапии 5-10 минут.

Вторая фаза - охлаждение организма. Для охлаждения могут быть использованы: помещение с температурой воздуха 22– 25⁰ С; бассейн с температурой воды 28– 32⁰ С; душ без напора с температурой 30– 32⁰ С; обливание водой из ведра (температура 33– 20⁰ С) [4; 7–8].

Предусматривается, в зависимости от индивидуальных особенностей детей, два захода в термокамеру. Во время пребывания в термокамере ребёнок может лежать на полке с валиком под головой или сидеть с поднятыми на полку ногами (чтобы избежать депонирования крови). Положение тела меняется каждые 2–3 минуты. Во время отдыха между заходами в термокамеру дети могут сделать несложную дыхательную гимнастику, точечный массаж, массаж пальцев рук. В термокамере дети также могут: выполнять простые дыхательные упражнения, элементы релаксации и психогимнастики; слушать сказки, музыку. Процедура термотерапии проводится 1–2 раза в неделю при условии положительного отношения к ней ребёнка. После процедуры не допускаются шумные и подвижные игры. В конце процедуры дети принимают фиточай, сок или воду для восстановления водного баланса в организме.

До назначения оздоровления в кабинете термотерапии (сауне) все дети подлежат медицинскому осмотру. Противопоказаниями для использования в работе с дошкольниками являются следующие критерии: сердечно-сосудистые заболевания; острый период простудных заболеваний; болезни почек и органов дыхания; кожные заболевания [4; 11–12].

Использование данной здоровьесберегающей технологии в системе физкультурно-оздоровительной работы детского сада позволит:

- снизить уровень заболеваемости дошкольников; снизить показатель пропущенных дней по болезни на одного ребёнка;
- поднять авторитет детского сада в глазах родителей воспитанников дошкольного учреждения;
- обеспечить преемственность методов и приёмов физического воспитания и оздоровления дошкольников в детском саду и семье;
- изменить отношение самих детей к своему здоровью; у детей в процессе использования данной технологии развивается умение поддерживать, сохранять и оберегать своё здоровье.

Литература

1. О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / сост. Н. В. Нищева. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
2. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / под ред. В. И. Орла, С. Н. Агаджановой. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
3. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт. сост. Е. Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2007.
4. Термотерапия в дошкольном учреждении: методика проведения оздоровительных процедур: пособие для воспитателей и педагогов / авт. сост. Т. В. Волосникова [и др.]. – Москва: Школьная Пресса, 2005.

Ольховская Е. Б., Сергеева Д. В., Симакова Т. Н.,

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ЛИДЕРА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль лидера в спортивной команде. Представлены результаты изучения теории лидерства в обществе, проанализированы основные функции лидера, стили и его роль в спортивной команде. Рассматриваются особенности спортивной команды как одного из видов малой социальной группы.

Ключевые слова: социальная группа, феномен лидерства, спортивная команда, роль и функции лидера.