

10% используют в своих тренировках шагомеры, датчики движений, счетчики калорий и прочие мобильные регистраторы.

55% следят за новостями спортивных событий и обсуждают их в интернете, социальных сетях и прочих онлайн-платформах.

95% слушают музыку на mp3 плеерах и мобильных устройствах во время спортивных тренировок.

Подводя итог моей работы, можно утверждать, что научно-технические достижения делают занятия физической культурой более увлекательными, а также позволяют наладить эмоциональную связь между пользователями, создавая восприятие спорта как еще одного глобального явления, объединяющего все человечество.

Сайфулина Г.М.

Дошкольное образовательное учреждение № 438, Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ДЕТСКОГО САДА

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения и обогащения здоровья всех субъектов педагогического процесса в детском саду.

Детский сад № 438 города Екатеринбурга является компенсирующим, поэтому вопрос здоровьесбережения в нашем саду стоит особенно остро.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской и психологической самопомощи.

В основу создания здоровьесберегающей среды заложено:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
- использование в образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях народной культуры;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

В качестве средств, позволяющих решать задачи здоровьесбережения и здоровьескрепления, можно перечислить следующее:

1. Работа с детьми.

Специально организованная двигательная активность ребенка:

- утренняя гимнастика; занятия оздоровительной физкультурой; физкультминутки; подвижные игры; спортивно-оздоровительные марафоны, фестивали, эстафеты; тематические праздники здоровья; выход на природу; экскурсии.

Реабилитационные и абилитационные мероприятия:

- лечебная физкультура, корригирующая гимнастика, массаж, закаливающие процедуры, водолечение, витаминотерапия, кислородный коктейль, фитотерапия, ароматерапия, цветотерапия, телесно-ориентированная терапия, ингаляция, функциональная музыка, психогимнастика, тренинги, медицинские процедуры по назначению врача.

Непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни: соблюдение режима дня; привитие детям гигиенических навыков; оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика; самомассаж; элементы упражнений йоги; простейшие навыки оказания первой помощи; игры – релаксации; внимательное отношение к окружающим.

2. Работа с семьей.

Пропаганда здорового образа жизни: индивидуальные беседы; групповые консультации; выступления на родительских собраниях; наглядная агитация (папки-передвижки, демо-системы, буклеты, листовки, растяжки...); сайт ДОУ; презентации; тематические альбомы; мини-музеи (например, спортивного инвентаря, развития футбола или посвященный народным играм); проведение совместных мероприятий; мастер-класс; личный пример педагога.

3. Работа с педагогическим коллективом.

Проведение практических семинаров, выставок, консультаций; взаимопосещение занятий направленных на здоровьесбережение; посещение научно-практических конференций.

4. Создание условий и развивающей среды.

Разработка оздоровительных комплексов: спортивные площадки, спортивный и тренажёрный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка; в каждой возрастной группе должны быть оборудованы зоны двигательной активности, оснащенные всем необходимым соответственно возрасту.

Закупка медицинского оборудования для различных процедур.

Оснащение водолечебницы, фитобара, тропы здоровья, кабинета психологической разгрузки.

Создание картотеки, видеотеки, аудиотеки, игротеки, лекотеки.

Спортивные секции, хореографические студии, логопункты (как дополнительное образование).

Очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе, здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Салфетова А.А.

Средняя общеобразовательная школа № 64, Нижний Тагил, Россия

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИРОДОСООБРАЗНОГО («БИОАДЕКВАТНОГО») ПОДХОДА ЧЕРЕЗ КОНСТРУКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Современный ученик живет в эпоху технического прогресса, высоких скоростей, в постоянно растущем потоке информации. Ребёнок должен не только правиль-