

- 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-

но понять и переработать информацию, но и успешно применить полученные знания на практике.

Ни для кого не секрет, что большой объем учебного материала создает для многих школьников стрессовую ситуацию. Это ведет к снижению мотивации в учебе, качества усвоения предметов. Но самое страшное – к увеличению числа хронических заболеваний, снижению показателей здоровья ученика. Решение проблемы нормализации учебного процесса становится актуальной стратегической задачей.

Вопросы экологизации учебно-воспитательного процесса решаются посредством внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Очень актуальна сегодня биоадекватная методика преподавания учебных дисциплин, располагающая принципами естественных, здоровьесберегающих условий работы и учёбы.

Задача учителя, работающего в биоадекватном режиме – создать на уроке атмосферу радости, удовольствия, единения с миром, привлекая природный механизм. При объяснении нового материала на помощь педагогу приходит опорный образ. Образ должен быть известен ученикам, вызывать положительные эмоции, способствовать развитию воображения.

Образ позволяет ученику связать новые знания с его личным собственным опытом. Музыка, запахи, ощущения становятся помощниками для сохранения материала в долговременной памяти. Образ выбирается с учетом темы занятия, цели, проблемы и объема той информации, которую необходимо презентовать в качестве нового материала. Учитель находит основу аналогии образа с содержанием или структурой учебной информации. Новый материал на биоадекватном уроке предлагается ребёнку в спокойном состоянии, когда отсутствует страх, волнение и напряжение. Именно поэтому учебная информация воспринимается легко. Ребёнок создаёт свой собственный образ, окрашенный положительными эмоциями. Найденный образ запечатлевается им в памяти. На него наносится структурированная информация. Он становится безотказным средством для усвоения нового материала.

Конструктивистская теория учения понимает учение, как процесс самоорганизации знания, которое происходит на основе построения смыслов и действительности каждым отдельным учащимся и тем самым является индивидуальным и непредсказуемым. Учитель должен создать многообразное окружение (среду) по возможности богатую, мультимодальную (обращенную ко многим чувственным качествам), интересную и ориентированную на коммуникацию (взаимодействие, интеракции). Эта среда с одной стороны обращена к опыту, уже имеющемуся у ребенка, с другой должна содержать в себе загадки и потенциальные открытия. Среда должна привлекать детей, побуждать их к поиску, исследованию, самоориентации, к обнаружению проблем и поиску их решений.

Метод проектов – это конструктивистский подход к обучению. Ученики работают над открытыми проектами и задачами. Обучение ориентировано на учащегося, учитель выступает как помощник. В течение длительного времени ученики работают в группах, ищут источники информации и работают над собственными проектами. Разработка проекта может требовать решения задач, но сам проект не всегда сфокусирован на проблеме. Проекты могут основываться на исследовании, но они не всегда предполагают формирование навыка исследования.

Исследовательский метод обучения – предполагает сбор информации и данных, в процессе чего у учащихся формируется понимание предмета, основанное на целях изучения. Исследование включает в себя поиск подходящих решений для проблем и вопросов с использованием навыков исследования. Исследовательский метод обучения не всегда предполагает применение метода проектов, хотя навыки исследования

часто используются в работе над проектами. Для получения положительного результата детской исследовательской работы учителю необходимо дать позитивный настрой и показать перспективу (стимулировать) учащимся. Учитель должен чутко и умело руководить исследовательской деятельностью своих учеников.

Проблемно-ориентированное обучение – это еще один конструктивистский подход к обучению. Эта стратегия используется для привлечения учащихся к решению реальных, практических задач. Учитель представляет определенную сложную задачу, и учащиеся, используя исследовательский метод, разрабатывают решение. Несмотря на то, что проблемно-ориентированное обучение и метод проектов похожи, проблемно-ориентированное обучение может включать не все компоненты проектов.

Биоадекватная методика позволяет создать ситуацию моделирования самим учеником учебных знаний. Такой урок дает детям желание учиться, ощущение психологического комфорта, творческого поиска, вдохновения и созидания. На уроках ребята не устают, а время пролетает незаметно. Это способствует превращению учебы в приятный и интересный процесс. Опыт внедрения в практику биоадекватных уроков позволяет сделать вывод о том, что эти уроки способствуют повышению мотивации учеников и развитию интереса к учёбе. Создание благоприятного климата на каждом уроке позволяет сохранить здоровье ребёнка. Таким образом, данная методика способна решить вопрос экологизации учебно-воспитательного пространства.

Самодуров С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Важнейшей особенностью физической культуры и спорта является их влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворенности, оптимистического, жизнерадостного настроения.

Физические упражнения укрепляют нервную систему, что связано с лучшим кровоснабжением головного мозга. По данным Г. Ф. Ланга, кровоснабжение головного мозга во время физической работы повышается с 0,3 до 0,4 л в минуту, т.е. на одну треть. Благодаря этому нервные клетки получают в достаточном количестве необходимые питательные вещества и кислород, и, следовательно, лучше выполняют свои сложные функции.

Систематическая физическая работа, высокий уровень физической активности снижают опасность отрицательного влияния эмоциональных стрессов на сердечно-сосудистую систему.

Длительное ограничение двигательной активности (гипокинезия) изменяет регуляцию кровообращения, состояние мышцы сердца и сосудов, кровотока в сосудах и повышает риск возникновения стойкого возрастания артериального давления и нарушений сердечной деятельности во время стрессов. Внимание исследователей в наше время привлекают эмоциональные стрессы и их влияние на кровообращение в организме, что, очевидно связано с возросшим в последнее время числом сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярные физические занятия связаны со снижением состояния тревоги и депрессии. В большинстве исследований, в которых изучали взаимосвязь между физическими нагрузками и психическим благополучием, использовали нагрузки аэробной