

комендаций врача валеолога, то сможет «перейти» в более высокую группу здоровья и улучшить свой прогноз. На сегодняшний день разработано несколько методов оценки уровня здоровья, и все они основаны на исследовании отдельных механизмов здоровья: реакций гомеостаза, адаптации, реактивности. Каждая из методик имеет свои преимущества и недостатки, но все они вполне достоверны. Для полноценного окисления пищи требуется вполне определенная обеспеченность клеток кислородом. Пища, не обеспеченная адекватным количеством кислорода, в энергию не превращается, а откладывается в виде жировых запасов. Кстати отметим, что кислород, в отличие от питательных веществ, организмом не накапливается, а непрерывно поглощается из среды обитания. Это обстоятельство и определяет особую роль кислородно-транспортной системы организма. Чем больше ее способность потреблять кислород — аэробная способность — тем выше потенциал организма. Аэробная способность и положена в основу разработанной нами системы оценки здоровья. «Безопасный уровень здоровья» — это вполне определенная, высокая аэробная способность индивида.

Библиографический список

1. Герасюта М. А. Опыт длительного повышения умственной работоспособности // В, 2013. С. 135—138.
2. Герасюта М. А. Эффективность валеологии // В, 2013. С. 139—142.
3. Гитлина Л. С. — Рига: Ант орган. 2013. 75 с.
4. Голдовский А. М. // Успехи соврем, биол. 2013. Т. 14. вып. 1. С. 140—146.
5. Голдовский А. М. Закономерности валеологического развития // Журн. 2013. Т. 19, вып. 3. С. 279—281.
6. Голикова С. Б. В, 2013. С. 68 — 70.

Михалева Н.К.

Дошкольное образовательное учреждение № 438, Екатеринбург, Россия

САЙТ ДОУ КАК ФОРМА ДИСТАНЦИОННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Неразрывная связь образования с социально экономическими и социокультурными изменениями в обществе свидетельствует о необходимости внедрения информационных технологий в образовательный процесс на разных уровнях. Использование инновационных информационных технологий в ДОУ позволяет не только повысить качество образовательно-воспитательного процесса, но и создать условия для организации, разработки содержания и реализации дистанционного общения как одного из путей повышения психолого-педагогической компетентности родителей. Организация дистанционной формы сотрудничества педагогов и родителей обеспечивает большую открытость, диалог и привлекательность дошкольного образования для детей, адресную социокультурную поддержку семьи.

Достичь высокого качества образования наших воспитанников, полностью удовлетворить запросы родителей и интересы детей, создать для ребенка единое образовательное пространство возможно только при условии разработки новой системы взаимодействий ДОУ и семьи. Процессы в системе образования, его вариативность, инновационные программы обусловили необходимость поиска решения проблем взаимодействия ДОУ с семьей, создания условий для повышения педагогической культуры родителей.

Перед педагогическим коллективом ДОУ была поставлена задача - организовать единое информационно-образовательное пространство в ДОУ. Создать сайт ДОУ, организовать дистанционное обучение родителей через «Родительскую школу», организовать работу постоянно действующего виртуального консультационного пункта для родителей.

Дистанционное просвещение – это способ реализации процесса самообразования посредством современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять взаимодействие на расстоянии без непосредственного контакта между педагогами и семьей. Основными преимуществами дистанционного просвещения являются: возможность определения удобного времени для знакомства с материалами; снижение расходов на транспорт; оперативность получения информации и полезных материалов; сохранение полного объема материалов в электронном виде.

Детский сад постоянно поддерживает связь с социальными институтами города, без помощи которых мы не смогли бы решить эти задачи. В их числе ТПМПК ЦРР детский сад «Радуга», УГМА кафедра фармакологии, УГМА «Центр семейной медицины», реабилитационный центр «Здоровое детство».

Наш детский сад является компенсирующим для детей с НОДА основная задача образования в ДОУ это обеспечение абилитации (социализация, адаптация) детей с особыми потребностями; и основным принципом является партнерское взаимодействие с семьей, оказание психолого-педагогической помощи воспитанникам на основании запросов родителей (законных представителей) а так же активное включение в процесс всех участников: детей, родителей и работников дошкольных учреждений.

Но так как проблема здоровья актуальна не только для детей с особыми потребностями но и для всего подрастающего поколения мы пришли к созданию сайта «здоровый образ жизни».

Задачи сайта и способы их решения: пропаганда здорового образа жизни, доступ к консультациям специалистов в области психологии, педагогики, медицины, новости, статьи и публикации, фотографии, видеоролики по данным темам, подборка тематических ссылок, проведение онлайн-консультаций, обратная связь с посетителями, рубрика «Вопросы и ответы», возможность отправить сообщение редакции сайта, предоставление актуальной информации о тематических мероприятиях, анонсы мероприятий, новостная лента, рассылка по электронной почте, предоставление информации о проекте, его организаторах и партнерах.

Аудитория сайта: будущие мамы, родители детей дошкольного возраста, дети, специалисты в области здравоохранения, образования, культуры. Учитывая потребность родительского сообщества города Екатеринбурга, педагоги ДОУ, разработали реализуемую через сайт ДОУ семинар дистанционного просвещения «Пять признаков здорового характера», направленного на внедрение новых интернет -технологий в практику взаимодействия педагогов с родителями. Данный семинар ориентирован на родителей детей дошкольного возраста города Екатеринбурга и в таком организационном формате осуществляется впервые. Для образовательного комплекса города Екатеринбурга эта форма взаимодействия является новшеством и позволяет: проводить интернет-анкетирование участников семинара, осуществлять интернет - рассылки, размещать материалы по актуальным вопросам воспитания и развития детей дошкольников.

Работа сайта призвана помочь родителям поддерживать контакты со специалистами в области дошкольного образования бесплатно, в удобное для них время, несмотря ни на какие проблемы (здоровье ребенка, родителя, отдаленное место жительства, погодные условия и т.п.), охватить консультированием большее количество

родителей и детей, сохранив при этом конфиденциальность. А так же позволит родителям оперативно получить ответы на актуальные интересующие их вопросы.

Мишнева А.А., Марчук С.А.
Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Анализ медицинского обследования показал, что за последние три года наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, обучающихся в УрГУПС (Уральский государственный университет путей сообщения): 2009 г. – 25,1%, 2010 г. – 26,9%, 2011 г. – 22,4%, 2012 г. – 32,8%, которые вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах (таблица № 1). С переходом с курса на курс растет количество студентов, имеющих хронические заболевания (к примеру, на 1 курсе – 26%, а к 4 курсу – 33%).

Таблица 1

Распределение студентов УрГУПС по медицинским группам

Год	Общее количество обследованных студентов	Подготовительная группа	Специальная группа	Освобожденные
2012	666/100	27/2,8	195/29,3	34/3,5
2011	706/100	47/6,6	124/17,5	35/4,9
2010	852/100	54/6,3	153/17,9	68/8,0
2009	778/100	60/7,7	113/14,5	83/10,6

Примечание: в числителе - количество студентов, отнесенных к медицинской группе, в знаменателе – процентное отношение к количеству освидетельствованных студентов.

Проведенный анализ по заболеваемости студентов (n=256), отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам показал, что в 2012 году на первом месте стоят такие заболевания, как нарушения опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, плоскостопие и др.) 21%, на втором месте – вегетососудистая дистония 14%, на третьем месте – органы зрения (миопия, гиперметропия и др.) 13,1%, на четвертом месте – заболевания органов желудочно-кишечного тракта 11,9%. Все перечисленные функциональные нарушения, составившие 60% от общего количества заболеваний, наиболее значимые как для обеспечения жизнедеятельности человека, так и его профессиональной деятельности.

Чтобы получить более полную картину физического здоровья студентов, мы исследовали физическую подготовленность студентов 1 курса (n=603) основного отделения. Тестирование показало, что 11% (n=110) студентов имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности, 61% – средний уровень и только 28% имеют отличный и хороший уровень по всем тестируемым показателям. При этом у 42% юношей и 46% девушек физическое качество быстроты (бег 100 м) находится на низком уровне. Также отмечены низкие показатели выносливости у юношей (бег 3000 м) – 38%, у девушек (бег 2000 м) – 42%, силовой выносливости (подтягивание на высокой перекладине) у юношей – 51% и у девушек (сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки) – 56%.