

пользования VR-очков, для взрослого человека составляет 20 минут, далее – 10 минутный перерыв [2].

Собственный практический опыт проведения игровых сессий в «Beat saber» по 20 минут с 10 минутным перерывом показал положительный эффект: при массе 74 кг и росте 173 см удалось сжечь 111 калорий и достичь двигательной активности 3747 шагов.

Заключение. В ходе проделанной работы удалось определить возможности виртуальной реальности для повышения физической активности человека, а также выявить положительные и отрицательные стороны ее применения. Доказано, что при соблюдении рекомендаций кратковременные игровые сессии способны принести больше пользы, чем вреда организму.

Технологии виртуальной реальности могут повысить мотивацию к активным упражнениям, что приведет к более здоровому образу жизни. Виртуальная среда позволяет подстроиться под желания и возможности человека, сделать однообразные упражнения более интересными и привлекательными.

Возможно, что за виртуальной реальностью, будущее всего человечества, ведь ее функции многообразны, однако рассмотренный способ повышения физической активности ни в коем случае не должен заменять человеку традиционные занятия спортом, а лишь являться их дополнением.

Библиографический список:

1. Наголовный дисплей - https://ru.wikipedia.org/wiki/Наголовный_дисплей
2. Очки виртуальной реальности могут нанести вред зрению, предупреждает эксперт - <http://www.meddaily.ru/article/25sep2020/vrrealnoo>
3. Русскоязычное сообщество Oculus Quest 2 в «ВКонтакте» - https://vk.com/oculus_quest
4. Что такое VR, какие шлемы бывают и стоит ли их покупать? - https://skillbox.ru/media/gamedev/chto_takoe_vr/
5. Beat Saber - https://ru.wikipedia.org/wiki/Beat_Saber#Награды
6. VR health rating: Beat Saber - <https://vrhealth.institute/portfolio/beat-saber/>
7. Virtual Reality Institute of Health and Exercise - <https://vrhealth.institute>

УДК 372

Дроговцова Н.О.

Drogovtsova N.O.

Армавирский государственный педагогический университет

Armavir State Pedagogical University

nataliya14.02.2014@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА
FEATURES OF THE USE OF HEALTH-SAVING

TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT OF THE IMPLEMENTATION OF THE
FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD

Аннотация. В статье представлено описание и дана характеристика опыта применения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта.

Abstract. The article describes and characterizes the experience of using health-saving technologies in the pedagogical process within the framework of the implementation of the federal state educational standard.

Ключевые слова: технологии, образовательные технологии, здоровьесберегающие технологии, федеральный государственный образовательный стандарт.

Keywords: technologies, educational technologies, health-saving technologies, federal state educational standard.

В процессе решения основных целей и задач образования, на современном этапе развития общества, педагогу необходимо активно использовать в работе современные педагогические технологии, которые обеспечивают комфортные и безопасные условия развития личности, реализацию ее природного потенциала. Это технологии личностно-ориентированного образования, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технологии сотрудничества, технологии проблемного обучения и др. [3].

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования «главная задача российской образовательной политики – обеспечение современного качества образования на основе соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества и государства» [5].

Ведущим стратегическим и актуальным направлением развития системы дошкольного образования в мире, на сегодняшний день является, личностно-ориентированное образование, осуществление которого возможно при соблюдении следующих условий: учет уровня способностей и возможностей каждого ребенка в процессе дошкольного обучения, наличие безопасных и комфортных условий, осуществление воспитания саморегулирующего поведения дошкольника.

В ходе подготовки студентов к осуществлению педагогической деятельности, мы подчеркиваем особую необходимость использования технологии личностно-ориентированного образования (Петровский А.В., Цукерман Г.А., Левина М.М.) для обеспечения социально-эмоционального благополучия ребенка в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми в дошкольном образовательном учреждении и семье. Как разновидность технологии личностно-ориентированного образования знакомим студентов с технологией психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДООУ, совместно разрабатываем индивидуальные маршруты развития ребенка-дошкольника [1].

На практических занятиях, особое внимание акцентируем на том, что в процессе педагогической деятельности образовательные технологии используются комплексно, но, исходя из контингента воспитанников дошкольной образовательной организации и потребностей других участников педагогического процесса, приоритет отдается, безусловно, применению здоровьесберегающих технологий [2].

Во время подготовки к различным мероприятиям, в рамках лекционных, практических и лабораторных занятий, студенты знакомятся и апробируют различные виды здоровьесберегающих технологий, такие как:

- психогимнастика (Чистякова М., Алябьева Е. и др.), направленная на предупреждение и снятие психоэмоционального напряжения, обучение детей выразительным движениям, способствующая гармонизации психологического состояния каждого ребенка;

- кинезиологическая гимнастика (Сиротюк А.Л. и др.), направленная на развитие межполушарных связей, на активизацию взаимодействия между полушариями головного мозга, интеграцию интеллекта и тела, улучшение мыслительной деятельности, способствует улучшению запоминания, повышает устойчивость внимания, активизирует развитие памяти, мышления и воображения у детей-дошкольников и младших школьников;

- пальчиковая гимнастика (Узорова О.В., Нефедова Е.А.) способствует развитию мелкой моторики рук у ребенка, оказывает положительное влияние на речевое и познавательное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста [4];

- гимнастика для глаз необходима для профилактики переутомления и предотвращения нарушений зрения у детей, она является неотъемлемой частью современных занятий для детей, особенно, важно её применение в процессе использования различных технических средств обучения в педагогическом процессе;

- релаксационные упражнения направлены на снятие психоэмоционального напряжения, снижение уровня тревожности и стресса, нейтрализацию страхов и беспокойства у детей.

Работа по подготовке студентов к активному применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми-дошкольниками и младшими школьниками, а также в организации разнообразных мероприятий для педагогов и родителей, будет способствовать сохранению и укреплению здоровья все участников образовательного процесса, гармонизации детского-родительских отношений, формированию здорового образа жизни у детей и взрослых.

Библиографический список:

1. *Дроговцова, Н.О.* Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми, педагогами и родителями // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.

2. *Дроговцова, Н.О.* Подготовка студентов к использованию здоровьесберегающих технологий в работе с детьми // Современные технологии в образовании: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Армавир, 12 апреля 2019 года) /науч. ред. Е.В. Демко. – Армавир: АРМStyling, 2019. – 156 с.

3. *Селевко, Г.К.* Энциклопедия образовательных технологий. В 2-х т. Т. 1. – М.: Народное образование, 2005.

4. *Узорова, О. В., Нефедова Е. А.* Пальчиковая гимнастика. М.: АСТ: Астрель, 2007.

5. *Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] : письма и приказы Минобрнауки / [ред.-сост. Т. В. Цветкова]. - Москва : Творческий центр Сфера, 2015. - 96 с.*

УДК 373.31

Зиброва В.В.
Zibrova V.V.

*Евпаторийский институт социальных наук (филиал)
Evpatoria Institute of Social Sciences (branch)
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Евпатория
FSAEI of HE «CFU named after V.I. Vernadsky», Evpatoria
v.v.s.99@mail.ru*