

Фаустов, А.С., Щербатых, Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здравоохранение Российской Федерации. 2001, №4, 38-39 с. (УДК 615.471:616–07-7У 74)

Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: . СПб.: Питер, 2006. – 256 с. (УДК 159.9)

Щербатых, Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000, №6, 959-965 с. (УДК 612.176)

<http://www.bibliotekar.ru/psihologia-1/35.htm>

**Решетова И.В.**

ГКУЗ СО «Специализированный дом ребенка», филиал №3,  
г. Ревда Свердловская область, Россия

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОМА РЕБЕНКА**

*Аннотация:* Использование в работе новых игровых методов и приёмов позволит сформировать у детей устойчивый интерес к выполнению артикуляционных упражнений, упражнений пальчиковой и дыхательной гимнастики, значительно повысит результат коррекционной работы по развитию речи детей раннего возраста.

*Ключевые слова:* биоэнергопластика, миогимнастика, дыхательная гимнастика, здоровьесберегающие технологии.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение здоровьесберегающих технологий.

В своей работе с детьми раннего возраста я применяю такие здоровьесберегающие технологии как биоэнергопластика, миогимнастика и дыхательная гимнастика.

Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки. По данным Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. движения тела, совместно с движениями руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биотоков в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и

мелкую моторику. Применение артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой способствует привлечению интереса детей к выполнению упражнений, что значительно увеличивает эффективность гимнастики, способствует развитию артикуляционной, пальчиковой моторики, совершенствованию координации движений, развитию памяти, внимания, мышления. Выполнение элементов гимнастики руками и языком требует от ребёнка максимальной концентрации зрительного и слухового внимания. Сильная мотивация, применение игрового метода на занятиях развивают и укрепляют мышцы артикуляционного аппарата. Данная методика позволяет выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. Приведу пример упражнения биоэнергопластики. «Лодочка»: улыбнуться, показать нижние и верхние зубы, произнести и-и-и. Обе ладони соединены ребрами, подушечки средних, безымянных и мизинцев соединены, большие пальцы прижаты к ладоням. Выполнение упражнения сопровождается чтением речевого материала:

Лодочка плывет по речке,  
Оставляя в ней колечки.

Одной из здоровьесберегающих технологий, которые я успешно применяю на занятиях, является дыхательная гимнастика.

Значение дыхательной гимнастики:

- улучшает кислородный обмен в организме;
- стимулирует работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем;
- помогает маленькому человечку овладеть элементарными навыками саморегуляции: малыш учится расслабляться, успокаиваться, если он взволнован или раздражен чем-то.

- упражнения дыхательной гимнастики для детей – это еще и веселые игры, которые помогут организовать время ребенка интересно и с пользой для его здоровья.

Чтобы они были действительно полезными, необходимо выполнять их правильно:

- вдох производится через нос; - плечи ребенка остаются в спокойном состоянии (не поднимаются);
- выдыхать воздух следует плавно и длительно;
- щеки ребенка не должны раздуваться (можно контролировать их при помощи рук на этапе разучивания упражнений).

Немедленно прекращайте выполнять упражнения, если ребенок:

- дышит слишком часто; - резко побледнел или покраснел; - жалуется, что у него онемели ручки или ножки;
- начали дрожать кисти его рук.

Приведу примеры упражнений дыхательной гимнастики.

«Часики»: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить тик-так, дыхание спокойное, ровное. (6-7 раз).

«Дудочка»: сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам, сделать медленный выдох с произнесением звуков п-ф-ф-ф (4 раза).

Упражнения миогимнастики стимулируют развитие мышц, поднимающих язык, способствующих развитию навыка правильного глотания, укрепляют круговую мышцу рта, предупреждая нарушения в развитии звуковой стороны речи, предотвращая зубочелюстную деформацию. На занятиях с детьми я использую упражнения миогимнастики для губ («Улыбка», «Поцелуй» и др.), для щек («Пузырек», «Шарик» и др.), для мимических мышц лица («Злюка», «Удивление» и др.), для языка («Прятки», «Сладкий мед» и др.).

Применение биоэнергопластики, миогимнастики, дыхательной гимнастики в работе с детьми раннего возраста способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов. А главное, эти занятия очень нравятся детям и, следовательно, дают прекрасный результат.

*Библиографический список:*

1. Бушлякова Р.Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой: конспекты индивидуальных занятий по коррекции нарушений звукопроизношения.- ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
2. Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно – голосовые упражнения.-М., Гном и Д, 2008.
3. Янушко Е.А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста (1-3 года). Методическое пособие для воспитателей и родителей.- М.: Мозаика – Синтез, 2007.

**Ржанникова Е.А., Потапова Н.В.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
Екатеринбург, Россия

## **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

*Аннотация.* Движение – это жизнь. Но порой проблемы со здоровьем ограничивают нашу подвижность. Нарушения в работе опорно-двигательного аппарата способны принести немало страданий и сделать самые простые действия практически невыполнимыми.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, нарушение опорно-двигательной системы, физическая культура

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из мышечной и скелетной систем организма человека, и представляет собой некий комплекс соединенных между собой костей скелета, мышц, покрывающих кости и соединений мышц и костей, таких, как сухожилия, суставы, и др.

Позвоночник - центральная ось тела; основной стержень опорно-двигательного аппарата. Мышцы наряду с костями и их соединениями входят в опорно-двигательный аппарат, являясь его активным элементом (насос для крови).

Все нарушения опорно-двигательного аппарата можно разделить на две категории: самостоятельные; вторичные.