

увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность. Занятия физическими упражнениями оказывают многостороннее положительное влияние на организм.

Соблюдая данные нормы, студент может вполне укрепить не только свое здоровье, но и тело, и спортивный дух. Важно, чтобы физическая активная деятельность выполнялась регулярно без вредных для ЗОЖ факторов. Приведенные выше шаги одни из немногих, которые улучшают и поддерживают здоровый образ жизни студента. Но режим сна, питания, соблюдение гигиены и физическая активность являются самыми основными из всех существующих.

Разумеется, студенты не смогут сразу восстановить или укрепить свой здоровый образ жизни, но данные шаги помогут им в этом. Нельзя запускать свое здоровье из-за учебы. И каждый учащийся должен это понимать.

Данные указания помогут укрепить физическое состояние организма не только студентам, но и населению России, которое тоже забыло, как важен и значим здоровый образ жизни в нашем современном обществе.

Костромина Т.Б.

МБДОУ № 463

г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Аннотация. Плохое состояние здоровья и низкая посещаемость детей МБДОУ может понизить уровень качества образовательной деятельности у дошкольников. Поэтому необходимо сохранить здоровье дошкольника. Этим обуславливается актуальность выбранной темы использование здоровьесберегающих технологий в МБДОУ.

Ключевые слова: здоровьесбережение, воспитанники, технологии.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Учитывая важность сохранения здоровья подрастающего поколения, отдельные аспекты этой проблемы нашли отражение в работе отечественных и зарубежных авторов: М.В. Антропова, Р.И. Айзман, В.Ф. Базарный, М.М. Безруких, М.Я. Виленский, С.М. Громбах, Е.Н. Дзятковская, И.В. Дубровина, Н.Н. Куинджи, И.В. Кузнецова, В.Р. Кучма, В.Н. Ирхин, В.А. Сластёнин, Н.К. Смирнов, А.Г. Хрипкова и др.

К актуальным проблемам детского здоровья относится: гиподинамия – нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения; детские стрессы – нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе; тревожность – недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недоста-

ток информации. Поэтому основной целью работы является воспитание физически здорового и социально адаптированного воспитанника, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии», утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачев).

Другими словами, целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение воспитаннику возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

В педагогической практике можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия воспитанника;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
- технологии валеологического просвещения родителей.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала МБДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. Это: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют развитию физических качеств, двигательной активности, обеспечивают становление физической культуры дошкольников. Можно назвать закаливание, дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж, профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и другие. Реализация этих технологий может осуществляться специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Технологии социально-психологического благополучия воспитанника обеспечивают психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования направлены на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье, развитие умения беречь, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии валеологического просвещения родителей направлены на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Различные виды здоровьесберегающих технологий активно используются в настоящее время в дошкольной образовательной деятельности с целью укрепления здоровья, распределения нагрузки в соответствии с возрастными особенностями детей и повышения усвоения программного материала.

Здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе МБДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформиру-

ет у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Библиографический список

Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004. 114-117 с.

Дыхан Л. Б. , Кукушин В. С. , Трушкин А. Г. Педагогическая валеология, 2005. 527 с.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

Чубарова С., Козловская Г., Еремеева В. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. // Развитие личности. 171-187 с.

Котельников С.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Аннотация. Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» требует современного научного осмысления и разработки данной проблемы.

Ключевые слова. ВФСК ГТО, организация, нормы.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту - ВФСК ГТО) в нашей стране ставит цель не только определить уровень физического развития, но и создать условия, обеспечивающие для всех категорий граждан и групп населения вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом. [1]

По поводу условий возникает много споров, особенно это касается материально-технической базы. К примеру, мы возьмем одну из ступеней (ступень № VI) ВФСК ГТО и на этом примере рассмотрим, с какими проблемами в проведении и организации могут столкнуться преподаватели и педагоги образовательных учреждений.

В положении к ступени № VI ВФСК ГТО относятся молодые люди возрастом от 18 – 24 лет. Мы рассмотрим студенческую молодежь, возраст которой как раз соответствует данной группе. Студенческая жизнь сама по себе является фактором, неблагоприятно влияющим на развитие растущего организма, помимо этого она делится на ряд более мелких факторов таких как:

1. Нарушение режима труда и отдыха (постоянные недосыпания, связанные с выполнением задания или подготовкой к семинарам и т.д.; повышения уровня умственной нагрузки; жизнь в общежитии и т.д.)