

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО:
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК,
ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

*Материалы Всероссийской
научно-практической конференции*



Армавир, 2020

Головкин Д.Н.	Формирование психического здоровья школьников.....	40
Ермакова К.А., Поддубный О.Ю.	Влияние современных гаджетов на речь человека.....	44
Зайцева Л.Н., Сечкарева Г.Г.	Применение интерактивных методов обучения как способ эффективной подготовки вожатых.....	45
Испирян К.С.	Биоритмы и их влияние на здоровье.....	51
Кожмякина А.А.	Авитаминоз и методы борьбы с ним.....	45
Кукушкина Д.С., Мальцев А.Г.	О предотвращении ущерба здоровью и жизни детей на дорогах и в дорожно-транспортных происшествиях.....	53
Любченко Т.В., Поддубный О. Ю.	Присхождение групп крови человека и новая гипотеза о питании в соответствии с группами крови.....	56
Мандриченко Л.Н.	Радон и здоровье человека: источники возникновения, распространения, воздействие на человека и профилактика вредного воздействия.....	58
Мисько М.А., Мигаев А.С.	Проблема курения среди подрастающего поколения.....	61
Снигерев А.С.	К вопросу о влиянии алкоголя на организм подростка.....	64
Тютюнникова Е.Б., Василенко В.Г.	Профилактика голосовых нарушений в детском возрасте.....	66
Тютюнникова Е.Б.	Психологические причины заикания.....	68
Федорова Н.В., Лашина Л.С.	Психологическая помощь наркозависимым.....	71
Цепкова А.С.	Организационные формы профилактики наследственных нарушений.....	74
Широбокова С.В.	К вопросу о влиянии курения на организм человека.....	76

III. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Белоус О.В.	Компетентный подход в формировании психологического здоровья субъектов образовательного процесса.....	78
Белоус Ю.А.	Возможность использования здоровьесберегающих технологий при изучении биологии в школе.....	82

Бехтерева Е.Н.	Ритмопластика как метод работы с дошкольниками в аспекте здоровьесберегающих технологий.....	84
Василенко В.Г.	Современная школа и проблемы здоровья учащихся.....	85
Жук Т.П.	Здоровье подростков и здоровьесберегающие технологии.....	86
Ковтухова В.А.	Детская адаптация в ДОЛ.....	88
Соболькова Е.К.	Требования СанПиН к состоянию учебных помещений вузов.....	91
Конурова С.В.	Здоровьесберегающие технологии на уроках музыки.....	93
Кушнарёва И.А.	Дошкольный возраст период формирования жизненно важных умений и навыков для развития здоровьесберегающего поведения ребенка.....	97
Ньянкова И.А.	Здоровьесбережение и здоровьесобогащение педагога дошкольного образования.....	99
Фомина Е.Н.	Инновационные технологии в преподавании химии.....	100

IV. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лесотьев А.С.	Организация учебных занятий по самбо в вузе.....	103
Корон М.С.	К проблеме мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов педагогического вуза.....	105
Набока В.С., Мальцев А.Г.	Физическое развитие как один из спектров «здорового образа жизни», одоорвления и гармоничного самосовершенствования личности.....	107
Фунникова В.В.	Основные закономерности фенотипической адаптации человека к физической нагрузке.....	111

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий при изучении биологии в школе с учетом физиологических возможностей детей приводит к достижению высокой эффективности занятий, возрастает удовлетворенность ребят полученными знаниями, повышается качество образования по предмету, укрепляется и сохраняется здоровье школьников. Современная школа должна активно использовать все средства для поддержания здоровья учеников и учителей, а также для пропаганды знаний о здоровье в семьях и в обществе в целом.

Е.Н. Бекетова
РИТМОПЛАСТИКА КАК МЕТОД РАБОТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Усилия дошкольного образования сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие сформированной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями. Она базируется на оздоровительных разнообразных движений и упражнениях. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, позы, мимики без излишнего напряжения и составлять двигательную культуру человека.

Занятия по ритмопластике в детском саду подготавливает всех детей. Если у ребенка нет проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия по ритмопластике развивают пластичность тела, научат чувствовать музыку, понимать в танце. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений. Дети дошкольного возраста занимаются под музыку, что положительно сказывается на воспитании детьми новой информации.

В задачи занятий пластикой и ритмопластикой входят развитие пластических способностей детей, реализация творческих потенциалов посредством спортивных танцев, имитационных упражнений. Сфера музыки, физических упражнений, хореографии и фантазии - область важности развития у детей чувства ритма, музыкального вкуса, умения слышать музыку и откликаться на нее красивыми движениями тела. На занятиях дети развивают координацию движений, крупную моторику, узнают различия музыки и могут самостоятельно выстраивать рисунок своего движения под музыку.

Занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как: улучшение коммуникативных способностей (ребята начинают общаться со своими сверстниками и иными людьми, способны подобрать языку взаимодействия с другими людьми); повышение функциональности (дети научатся управлять своим телом, смогут передать движение и форму); будут контролировать свои движения; формирование правильной осанки (дети научатся правильно держать спину); направление поводов (дети смогут

исправить шаг, избавиться от такой проблемы, как косолапость); повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути); раскрепощение в психологическом и эмоциональном плане; развитие дыхательного аппарата.

Именно на занятиях ритмопластикой происходит психофизическая гармонизация личности ребенка. Его психическое и психологическое здоровье, эмоциональное благополучие достигается в танце через творческую импровизацию самого ребенка с помощью педагога, который предлагает спектр чувственных или предметных мотивов, организует пространство, придает значимость происходящему. Действие разворачивается в ритмичном, или музыкальном, пространстве, удачное оформление которого оказывает важную поддержку для достижения положительных изменений в организме ребенка.

Программа по ритмопластике в детском саду составляется, охватывая все стороны развития малышей. Занятия проходят в игровом режиме и имеют множество различных форм. Содержание занятий во многом зависит от подбора музыкального материала, от уровня подготовленности группы, от индивидуальных особенностей обучающихся.

В.Г. Василенко
СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА И ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Процент практически здоровых детей с каждым годом становится ниже, а число детей, страдающих хронической патологией и инвалидов, растет. По данным Министерства здравоохранения РФ, в последние десять лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла в 1,4 раза. Наиболее высокие темпы роста наблюдаются среди заболеваний костно-мышечной системы, мочеполовой, эндокринной, системы кровообращения. Данные заболевания наиболее четко прослеживаются у подростков (15 - 17 лет), благодаря этому образовался такой термин как «школьные болезни». Среда, существующая в пределах школы, оказывает огромнейшее влияние на формирующийся организм учащихся, на его здоровье.

Стрессы школьников разделяют на два возрастных «пика»:

Первый (в младших классах) основные проблемы: привыкание к возрастающим нагрузкам и строгому режиму, ранний подъем, достаточно длительная пребывание в школе, выполнение домашнего задания, недостаточная для данного возраста двигательная активность. Ко всему этому присоединяется переполненность классов, домашние задания и кружки и секции и т.д.

Второй (подростковый возраст) основные проблемы: проблема самоутверждения, отношения со сверстниками, попытки понять себя и других.

Заболеления сердечно - сосудистой системы возникают на основе нервно-психических напряжений. Следовательно, интенсивность и количество нервных напряжений - мощное профилактическое средство против сердечно - сосудистых заболеваний. Необходимо помнить, что школьнику нужен отдых от учебной деятельности, это может быть общение с друзьями, хорошие книги, фильмы. Так же растущему организму необходимо правильное питание.