

НОВОЙ ШКОЛЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

*Материалы
VII Всероссийской научно-практической
конференции*

21 октября 2022 года



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ВГПУ)

НОВОЙ ШКОЛЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

*Материалы
VII Всероссийской научно-практической конференции*

21 октября 2022 года

ВОРОНЕЖ
Воронежский государственный педагогический университет
2022

УДК 377.7
ББК 51.204.0
Н74

Редакционная коллегия:

проректор по научной работе Воронежского государственного педагогического университета,
доктор физико-математических наук, доцент; профессор кафедры высшей математики

С.В. Корнев;

проректор по учебной работе Воронежского государственного педагогического университета,
доктор биологических наук, доцент; профессор кафедры анатомии и физиологии **Н.В. Соколова;**
декан естественно-географического факультета Воронежского государственного педагогического

университета, кандидат химических наук, доцент; доцент кафедры химии **С.И. Алферова;**
заведующий кафедрой анатомии и физиологии Воронежского государственного педагогического

университета, кандидат биологических наук, доцент **С.И. Картышева;**

кандидат биологических наук; доцент кафедры анатомии и физиологии Воронежского
государственного педагогического университета **Н.М. Кувшинова** (ответственный за выпуск);

главный научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей»

Министерства здравоохранения Российской Федерации; доктор педагогических наук,

профессор **М.П. Гурьянова**

Н74 **Новой школе – здоровые дети** [Текст] : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. (21 октября 2022 г., Воронеж) / ред. колл.: С.В. Корнев [и др.] ; отв. за вып. Н.М. Кувшинова. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. – 304 с.

ISBN 978-5-00044-929-5

В сборнике опубликованы материалы научных трудов ученых, педагогических и медицинских работников профессионального образования, педагогов общего образования, специалистов центров дополнительного образования и реабилитационных центров, которые посвящены изучению проблем формирования здоровья и здорового образа жизни у обучающихся, профилактики нарушений здоровья, организации здоровьесберегающей образовательной среды. Материалы представляют интерес для научных работников, работников образовательных и оздоровительных организаций, аспирантов, студентов и учащихся.

Статьи в сборнике публикуются в авторской редакции.

УДК 377.7
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-00044-929-5

© Воронежский государственный педагогический университет,
редакционно-издательская обработка, 2022

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.С. Абросимова, С.И. Картышева

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
ekaterina_abrosimova00@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты проведенной санитарно-гигиенической оценки учебных помещений начальной школы и их материально-технической оснащенности МБОУ «Хохольский лицей» Воронежской области.

Ключевые слова: обучающиеся, «школьные» факторы риска, начальная школа, площадь учебных классов, ученическая мебель, микроклимат, освещенность, шум.

SANITARY AND HYGIENIC ASSESSMENT OF THE LEARNING CONDITIONS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abrosimova E.S., Kartisheva S.I.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
ekaterina_abrosimova00@mail.ru*

Abstract. The article deals with the results of the sanitary and hygienic assessment of the educational premises of the primary school and their material and technical equipment of the «Khokholsky Lyceum» of the Voronezh region.

Keywords: students, "school" risk factors, primary school, classroom area, student furniture, microclimate, lighting, noise.

Здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Данные статистики свидетельствуют, что здоровье детей ухудшается в процессе их обучения в школе. Так, например, если хронические заболевания имеют более 35% дошкольников, то в начальной школе их число увеличивается до 50% и более, а у выпускников школ он достигает 70% [1, с.1]. Это свидетельствует об отрицательном влиянии на здоровье детей и подростков так называемых «школьных» факторов риска.

Наиболее распространенными «школьнообусловленными» факторами риска являются: неблагоприятные санитарно-гигиенические условия обучения, чрезмерная учебная нагрузка, нарушение режима дня, недостаточная двигательная активность, неполноценное питание, несоответствие учебных программ и методик преподавания возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Длительное воздействие таких факторов негативно сказывается на здоровье школьников [2, с.150].

Нами проведена санитарно-гигиеническая оценка учебных помещений начальной школы и их материально-техническая оснащенность МБОУ «Хохольский лицей» Воронежской области.

В ходе исследования были определены: архитектурные особенности здания лицея, этажность размещения учебных классов, рассчитана площадь учебных помещений с учётом количества обучающихся в классе, оснащённость кабинетов мебелью и оборудованием, микроклиматические условия, освещённость, уровень шума в процессе учебы и отдыха обучающихся с последующим

сопоставлением измерений с рекомендуемыми нормами Санитарных правил СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 [3,4].

Остановимся на ключевых результатах исследования. Итак, процесс обучения детей начальных классов осуществляется в отдельно стоящем 3-х этажном здании старой планировки, имеющим переход в новое здание лицея. Здание имеет собственный (отдельный вход), который активно используется в период пандемии для разведения потоков детей младших классов и старшеклассников. Учебные кабинеты и зоны рекреации размещены на 1-3 этажах здания. Дети обучаются в закрепленных за каждым классом учебных кабинетах.

Установлено, что площадь учебного помещения, приходящаяся на одного обучающегося, соответствует нормам СП 2.4.3648-20.

Микроклиматические условия во всех кабинетах начальной школы лицея соответствуют нормам СанПиН 1.2.3685-21: влажность воздуха в динамике учебного дня оставалась в пределах нормы (41-46%); температурный режим также был оптимальным и составлял 21-24 °С. За счёт систематического проветривания на переменах и хорошо работающей системы вентиляции параметры микроклимата к концу учебного дня значительно не менялись.

Уровень освещенности в классах (смешанной, комбинированной) также соответствует рекомендуемым нормам: на рабочих поверхностях ученических столов в различных точках класса она составляла 308-464 Лк.

Шумовая нагрузка, возникающая в течение учебного дня, была в пределах нормы: в классе на уроке она составляла 46-52 дБ, в классе на перемене – 64-68 дБ, в коридоре на перемене – 71-79 дБ.

Оценка материально-технической оснащённости кабинетов показала, что все учебные комнаты имеют достаточное количество столов и стульев. Расстановка ученической мебели 3-х рядная. Расстояние между рядами, от первых столов до доски и наибольшая удаленность от учебной доски до последнего ряда столов во всех кабинетах соответствует рекомендуемым нормам. Вся мебель имеет цветовую маркировку, которая расположена на наружной боковой поверхности столов и стульев. Размер мебели соответствует росту-возрастным особенностям детей начальной школы.

Классы оборудованы меловыми учебными досками хорошего качества с антибликовым покрытием тёмно-зелёного цвета. Имеются электронные средства обучения, которые активно используются в учебно-воспитательном процессе с учетом рекомендаций СП 2.4.3648-20. Кроме того, все классы оснащены стендами и шкафами, с находящимся в них наглядным материалом.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста в МБОУ «Хохольский лицей» Воронежской области проходит в благоприятных санитарно-гигиенических условиях, соответствующих рекомендациям Санитарных правил и СанПиН. Это говорит о системной и комплексной работе руководства лицея и педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающей среды для обучающихся, что, безусловно, является приоритетным направлением современной школы.

Список литературы:

1. Забелина, Н.Ю. Особенности состояния здоровья современных школьников. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2014/01/15/osobennosti-sostoyaniya-zdorovya-sovremennykh> (дата обращения: 12.04.2022).
2. Рассадникова, Е.А. Гигиеническая оценка условий обучения младших школьников / Е.А. Рассадникова, С.И. Картышева // Новой школе – здоровые дети: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2020 – С. 149–151.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". – URL: <https://base.garant.ru/75093644/#friends> (дата обращения: 23.06.2022).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". – URL: <https://base.garant.ru/400274954/> (дата обращение 25.06.2022)

УДК 371.71

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ВОСПИТАННИКАМИ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Н.В. Агеева

*МКДОУ «Детский сад № 1 «Сказка», Калужская обл., Киров
ds_1-skazka@mail.ru*

Аннотация. В статье представлен практический опыт физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанниками дошкольной образовательной организации, реализуемый в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

В статье раскрыты основные направления и формы физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанниками детского сада. Описаны виды деятельности педагогов по здоровьесбережению детей, формы организации работы с родителями, охарактеризовано содержание инновационных направлений в работе, представлены некоторые результаты работы по здоровьесбережению воспитанников дошкольной образовательной организации.

Ключевые слова: образовательная организация, обучающиеся, физкультурно-оздоровительная работа, здоровый образ жизни.

PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITIES WITH PUPILS OF A PRESCHOOL ORGANIZATION

Ageeva N.V.

*MKDOU "Kindergarten No. 1 "Fairy Tale", Kaluga region, Kirov
ds_1-skazka@mail.ru*

Abstract. The article presents the practical experience of physical culture and recreation activities with pupils of a preschool educational organization, implemented as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Educational Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of health of students in educational organizations. The main directions and forms of physical culture and recreation activities with kindergarten students are revealed. The types of activity of teachers on health care of

children, forms of organization of work with parents are described, the content of innovative directions in the work is characterized.

Some results of the work on health care of pupils of a preschool educational organization are presented.

Keywords: educational organization, students, physical culture and wellness system, healthy lifestyle.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, хорошего эмоционального тонуса, что создает фундамент будущего благополучия личности. Быть здоровыми, красивыми, полными сил желают и взрослые, и дети. На состояние здоровья дошкольников, их физическое развитие влияет весь уклад жизни, как в детском саду, так и дома. Поэтому родители воспитанников – активные участники и помощники в работе детского сада по укреплению здоровья детей. Вместе с родителями заботиться о здоровьесбережении детей – принцип работы МКДОУ «Детский сад №1 «Сказка» г. Кирова Калужской области.

В детском саду воспитывается 197 детей в возрасте от 1 года 6 месяцев до 7 лет, из них 37 воспитанников – это дети с ОВЗ. Сложившаяся за многие годы практика физкультурно-оздоровительной работы с детьми направлена на создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовки ребенка к жизни в современном обществе [1, с. 20].

В своей работе воспитатели используют традиционные и инновационные формы и методы оздоровительной работы: беседы, педагогические наблюдения, оздоровительные занятия, закаливание, привитие правил личной гигиены, здоровьесберегающие технологии. Многие годы педагоги работают над созданием банка педагогических идей, размещенных на сайте организации (конспекты, сценарии, методические рекомендации), рабочих программ дополнительного образования по физическому воспитанию. В сотрудничестве с воспитателями медицинская сестра выполняет лечебные, контрольные и профилактические мероприятия, санитарно-просветительную и противоэпидемическую работы. В учреждении имеется медицинский и процедурный кабинеты, изолятор на две инфекции, что является одним из факторов обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия воспитанников.

Раскроем более подробно приоритетные направления физкультурно-оздоровительной деятельности с воспитанниками и формы её реализации.

1. *Создание условий для развития двигательной активности воспитанников.* Для всех возрастных групп разработан и соблюдается утвержденный двигательный режим, содержательная сторона которого направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Развитие двигательной активности детей реализуется на физкультурно– оздоровительных, учебных, самостоятельных занятиях детей в условиях детского сада, на прогулке, в процессе организации подвижных игр, динамических пауз, во время индивидуальной работы на детских спортивных тренажерах. Большое внимание уделяется индивидуальной работе с воспитанниками по развитию движений, оценке эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы, развитию детского фитнеса, черлидинга, гимнастике пробуждения после дневного сна, а также самостоятельной двигательной активности, использованию «контрастного душа» и сухого массажа с последующими играми в сухом бассейне. Последовательно решается задача оснащения физкультурного и музыкального залов, физкультурной площадки, спортивных центров в группах спортивным инвентарем, оборудованием. Реализуем гибкий режим дня, индивидуальный режим пробуждения после дневного сна [2, с. 4].

С целью развития двигательной активности детей они ежегодно принимают участие в Спартакиаде вне учреждения, в играх-соревнованиях между возрастными группами или со школьниками начальных классов.

2. *Питание.* Организуется в соответствии с действующими нормами группы с 12- часовым пребыванием. Сбалансированность питания достигается за счёт полноценного рациона ежедневного меню.

3. *Закаливание.* Данный вид оздоровления детей воспитатели реализуют через комплекс закаливающих мероприятий в теплое время года (солнечные ванны (в летнее время); обширное умывание; полоскание горла солевым раствором; ходьбу детей босиком по коррекционным дорожкам здоровья, ношение детьми облегченной формы одежды).

4. *Применение здоровьесберегающих технологий.* Воспитатели детского сада одни технологии реализуют, другие – планируют реализовать. В их числе:

- технологии сохранения и укрепления здоровья (физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, бодрящая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, стретчинг, ритмопластика, фитнес, динамическая гимнастика, коррегирующая гимнастика,);

- восстановительные технологии (самомассаж, точечный массаж),

- технологии обучения здоровому образу жизни (коммуникативные игры, проблемно-игровые игротренинги и игротерапия);

- коррекционные технологии (арттерапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, технология воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика) [3, с. 16];

- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника (создание психологически комфортного климата в детском саду, обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности, личностно ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми, формирование основ коммуникативной деятельности у детей, диагностика и коррекция развития, психолого-медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период). Их реализация – перспектива нашей работы [1, с. 21].

5. *Проведение тематических оздоровительных мероприятий.* В ходе работы по формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни возникла идея организации мероприятий, которые способствуют эффективному оздоровлению детей. Вот их перечень:

- экскурсии на природу, прогулки-походы по «Тропе здоровья», пешие прогулки за пределами организации, хождение на лыжах, соревнования между воспитанниками разных групп одного возраста;

- День подвижных игр, его проводит инструктор по физической культуре совместно с воспитателями групп;

- физкультурные досуги – это тематические событийные мероприятия с участием родителей, представителей организаций (детско-юношеской спортивной школы «Лидер», МКОУ «СОШ №1» им. А.С. Шелаева, полиции, МЧС).

«День здоровья» проводится в детском саду ежемесячно. Сказочные герои, в которых перевоплощаются воспитатели, проводят игры, эстафеты, поют любимые песни, организуют просмотр мультфильмов на тему здорового образа жизни. День здоровья дарит детям положительные эмоции, даёт эмоциональную нагрузку. В этот день наблюдается двигательная активность детей в течение всего дня.

«Неделя здоровья», как правило, насыщена культурно-гигиеническими и спортивными мероприятиями: беседы о здоровом образе жизни, дидактические игры, спортивные и игровые

упражнения на прогулке и в режимных моментах, коррегирующая гимнастика и гимнастика пробуждения, конкурсы рисунков «Спорт в семье», рекомендованное домашнее задание для родителей «Подвижные игры». Проведение Недели здоровья способствует совершенствованию уровня физической подготовленности детей, развитию волевых качеств и уверенности в себе, привитию интереса у всех участников образовательного процесса к активному образу жизни.

В ходе акций «Здоровье – твое богатство!» организатором которых является творческая группа педагогов, и проходят они на территории города, во дворах, парках, наши воспитанники своими рассказами, спортивными достижениями демонстрируют жителям города свою заинтересованность в здоровом образе жизни, предлагают присоединиться к ним. Участие в акциях вызывает интерес не только у дошкольников, но и у новых участников акций.

Проведение Недель психологического здоровья «Калейдоскоп положительных эмоций», суть которых в просвещении родителей, позволяет сохранить психологическое здоровье воспитанников, повысить интерес родителей и педагогов к вопросам психологического здоровья. В групповых помещениях размещены «Экран настроения», «Арт-мастерские», «Цвета грусти и радости», для воспитанников, родителей, педагогов, разработаны рекомендации, проводятся тренинги «Палитра чувств».

Воспитатели реализуют проекты физкультурно-спортивной направленности: «Эти разные мячи», «Космическое путешествие», «ГТО». Участие в проектах помогает дошкольникам узнать свой потенциал физической подготовленности в основных движениях, получить стимул для дальнейшего развития умений и навыков физического развития, а также укрепить своё здоровье. Для воспитанников, имеющих статус ОВЗ или относящихся к категории часто болеющих, для которых создан проект «Здоровячок», инструктор по физической культуре и воспитатели выстраивают индивидуальную траекторию развития физических качеств, исходя из данных диагностики уровня его физического развития.

6. *Работа с родителями.* В каждой возрастной группе идёт постоянное обновление информационных стендов для родителей (рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики), информационные стенды медицинского работника о медицинской, профилактической работе с детьми. Родители активно участвуют во встречах детей с родителями-спортсменами, работниками спортивных учреждений, в работе «Семейной гостиной», совместных акциях «Здоровый город», «На зарядку – всей семьей!», совместных экскурсиях и прогулках, выпуске стенгазеты «Наше здоровье – в наших руках!».

Результаты планомерной и последовательной работы в рамках физкультурно-оздоровительной работы таковы:

1. В процессе ежегодно проводимого мониторинга, проведенного в 2021 году, выявлен высокий уровень сформированности у воспитанников знаний об объектах живой и неживой природы, усвоения навыков здорового образа жизни, бережного и заботливого отношения к своему здоровью.

2. Показатель заболеваемости воспитанников за последние 3 года снизился на 1,8%.

3. Воспитанники и родители – активные участники районных и городских конкурсов. В 2019-2021г.г. детский сад стал победителем районной Спартакиады среди дошкольных образовательных учреждений муниципального района. В 2019 и 2021 годах – победителем ежегодной Спартакиады дошкольных образовательных учреждений Калужской области. В 2021 году – победителем Всероссийского фестиваля «Умка» среди воспитанников дошкольных учреждений.

Список литературы:

1. Ермулина, Е.А. Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье / Е. А. Ермулина, Т. В. Тараторкина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2009. – № 4. – С. 20–23.
2. Морозова, Т. Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада / Т. Ю. Морозова, И. Ю. Лебеденко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 5. – С. 4–5.
3. Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДОУ – 2019. – С. 15-20.

613.95

УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В КОМПЬЮТЕРНЫХ КЛАССАХ И КАБИНЕТАХ ИНФОРМАТИКИ

М.В. Айзятова, Е.И. Шубочкина

*Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей, Москва
9855123020@mail.ru, evshub@yandex.ru*

Аннотация. Обучение в компьютерных классах и кабинетах информатики являются обязательной составляющей современного образовательного процесса. Условия обучения в цифровой среде характеризуются возможностью влияния на подростков специфических факторов, способных повлиять на самочувствие, зрительное напряжение и утомление. Были получены и оценены результаты производственного контроля в компьютерных классах и кабинетах информатики для старшеклассников московских школ. Оценивались показатели микроклимата (температура и влажность, концентрация аэроионов положительной и отрицательной полярности, коэффициент униполярности), освещенность с использованием разных источников света (люминесцентных и светодиодных), электромагнитные поля, создаваемые работающими электронными средствами, показатели статического электричества и уровень шума. Самым частым нарушением гигиенических требований была повышенная температура воздуха при низкой влажности, сниженные уровни освещенности при люминесцентном освещении и высокий коэффициент пульсации. При светодиодном освещении коэффициент пульсации соответствовал нормативам, однако общий уровень освещенности превышал нормативные уровни, что может создавать блескость на экранах компьютеров, ухудшая условия для зрительной работы обучающихся. Для предупреждения повышенного утомления школьников, в том числе зрительного, должен осуществляться контроль за этими параметрами лицами, уполномоченными руководством школы.

Ключевые слова: компьютерные классы, кабинеты информатики, параметры среды, освещенность, ЭМГ поля, шум.

CONDITIONS FOR TEACHING STUDENTS IN COMPUTER CLASSES AND COMPUTER SCIENCE CLASSROOMS

Aizyatova M.V., Shubochkina E.I.

*National Medical Research Center for Children's Health, Moscow
9855123020@mail.ru, evshub@yandex.ru*

Abstract. Training in computer classes and computer science classrooms is a mandatory component of the modern educational process. Learning conditions in a digital environment are characterized by the

possibility of specific factors affecting adolescents' well-being, visual stress, and fatigue. The results of industrial control in computer classes and computer science classrooms for high school students in Moscow schools. We evaluated microclimate parameters (temperature and humidity, concentration of positive and negative air ions, unipolarity coefficient), illumination using different light sources (fluorescent and LED), electromagnetic fields created by working electronic equipment, static electricity and noise level. The most frequent violation of hygienic requirements was an increased air temperature at low humidity, reduced illumination levels with fluorescent lighting and a high pulsation coefficient. With LED lighting, the ripple coefficient corresponded to the standards, but the overall illumination level exceeded the regulatory levels, which can create brilliance on computer screens, worsening the conditions for visual work of students. To prevent increased fatigue of students, including visual fatigue, these parameters should be monitored by persons authorized by the school management.

Keywords: computer labs, computer science classrooms, environmental parameters, illumination, emg fields, noise.

Внедрение электронных средств обучения в образовательный процесс показало, что они способствуют интенсификации учебного процесса, влияют на работоспособность и утомляемость школьников и, соответственно, необходима регламентации длительности их использования на уроках с учетом возраста детей [1, с. 23]. Обучение в компьютерных классах и кабинетах информатики является обязательной составляющей современного образовательного процесса в старших классах. В связи с тем, что электронные средства обучения являются источниками электромагнитных излучений, влияют на аэроионный состав воздушной среды и другие параметры, важное значение имеет контроль за гигиеническими условиями обучения в таких классах и кабинетах. Результаты изучения показателей работоспособности студентов вузов показали, что длительное пребывание обучающихся в закрытых помещениях сопровождается ухудшением параметров среды, наиболее значимым из которых было нарушение аэроионного состава воздуха. Установлено, что показатели умственной работоспособности были в этих группах достоверно ниже, чем в контрольных группах, где нормальные параметры аэроионного состава поддерживались путем проветривания и при помощи аэроионизаторов [3, с. 175]. Целью наших исследований была оценка условий обучения в компьютерных классах и кабинетах информатики старшеклассников московских школ в 2020 и 2021 годах. Оценивались показатели микроклимата (температура и влажность, концентрация аэроионов положительной и отрицательной полярности, коэффициент униполярности), параметры освещенности при использовании разных источников света (люминесцентных и светодиодных), электромагнитные поля, создаваемые работающими электронными средствами, показатели статического электричества и уровень шума. Самым частым нарушением гигиенических требований была повышенная температура воздуха при низкой влажности, сниженные уровни освещенности при люминесцентном освещении и высокий коэффициент пульсации. При светодиодном освещении коэффициент пульсации соответствовал нормативам, однако общий уровень освещенности превышал нормативные уровни, что может создавать блескость на экранах компьютеров, ухудшая условия для зрительной работы обучающихся. Близкие данные по освещенности, параметрам температуры и влажности были получены нами ранее в компьютерных классах колледжей [4, с. 71]. Таким образом, условия обучения в цифровой среде характеризуются возможностью влияния на подростковых факторов, способных повлиять на самочувствие, зрительное напряжение, снижать работоспособность. Для предупреждения повышенного утомления школьников, в том числе зрительного, должен осуществляться контроль за этими параметрами лицами, уполномоченными руководством школы. Могут использоваться такие простые методы как проветривание, а также увлажнители и ионизаторы воздуха, разрешенные к применению, соблюдаться нормативы наполняемости классов и продолжительности занятий с электронными средствами. Санитарные правила СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» предназначены для руководителей организаций, в том числе школы. Там указаны все требования для обеспечения для безопасных условий обучения. Если возникают затруднения, может быть заключен договор для проведения аудита сторонними организациями, прежде всего это Федеральные бюджетные учреждения здравоохранения «Центры гигиены и эпидемиологии».

Список литературы:

1. Александрова, И.Э. Гигиенические принципы и технологии обеспечения безопасных для здоровья школьников условий обучения в цифровой среде / И.Э. Александрова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2018. – № 3. – С. 23-33.
2. Влияние использования интерактивных панелей в процессе учебных занятий на основные параметры внутришкольной среды / М.В. Айзятова, И.Э. Александрова, Н.Б. Мирская и др. // Здоровье населения и среда обитания. – 2021. – №2 (335). – С. 17-23. <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2021-335-2-15-21>
3. Попова, Т.В. Влияние уровня ионизации на умственную работоспособность студентов / Т.В. Попова // Инновации и инвестиции. – 2016. – № 9. – С.175-178.
4. Шубочкина, Е.И. Гигиеническая оценка влияния факторов цифровой среды на организм подростков в процессе образовательной и досуговой деятельности / Е.И. Шубочкина, В.Ю. Иванов, В.В. Чепрасов, М.В. Айзятова // Здоровье населения и среда обитания. – 2021. – №6 (339). – С. 71-77. <https://DOI: 10.35627/2219-5238/2021-339-6-71-77>

УДК 371.71

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ АДАПТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ К ТЕХНОЛОГИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ**

С.П. Акиншина, Т.О. Денисова

*МБОУ «Хохольский лицей», Воронежская область
akinshina2012@yandex.ru, denisova.tanay2011@yandex.ru*

Аннотация. Челлендж – своеобразное движение, объединяющее между собой людей. По сути, челлендж пользуется такой популярностью из-за доступности. Каждый человек может организовать челлендж. Для этого нужно обладать смекалкой и группой подписчиков, чтобы эту идею подхватили и понесли в массы. Первоначально челлендж был популярным развлечением в Интернете и стал популярным способом мотивации и активизации педагогов, воспитанников и родителей.

Ключевые слова: челлендж, QR-код, сеть интернет, ВКонтакте, мероприятие online.

**EDUCATIONAL CHALLENGE AS ONE OF THE WAYS TO ADAPT STUDENTS TO THE
TECHNOLOGY OF MIXED TRAINING**

Akinshina S.P., Denisova T.O.

*Municipal budgetary educational institution "Khokhol Lyceum", Voronezh region
akinshina2012@yandex.ru, denisova.tanay2011@yandex.ru*

Abstract. The Challenge is a kind of movement that unites people. In fact, the challenge is so popular because of its accessibility. Everyone can organize a challenge. To do this, you need to have ingenuity and

a group of subscribers so that this idea is picked up and carried to the masses. Initially, the challenge was a popular entertainment on the Internet and has become a popular way to motivate and activate teachers, pupils and parents.

Keywords: Challenge, QR-code, Internet, VKontakte, event online.

Учебный год 2019-2020 закончился преждевременно в связи с эпидемиологической ситуацией в нашей области, а именно 15 мая 2020г. В соответствии с письмом Департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 06.05.2020 № 80-12/3765 «О сроках завершения 2019-2020 учебного года в общеобразовательных организациях» и в целях реализации программ внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях района, организации занятости обучающихся во внеурочное время. Учителем физики Акиньшиной С.П. и учителем английского языка Денисовой Т.О. было решено организовать челлендж (мероприятие воспитательного характера). Организм ребенка, адаптируясь к учебным и физическим нагрузкам, реагирует значительной перестройкой вегетативных функций. Причем отмечаются проявления долгосрочной адаптации, возрастающие от класса к классу. Установлено, что под влиянием учебной и физической нагрузок возникают закономерные изменения сердечного ритма, дыхания, температуры тела, а характер и интенсивность этих изменений различны в разные периоды года. Как сохранить общение и почувствовать поддержку одноклассников во время самоизоляции? Ответ знают обучающиеся МБОУ «Хохольский лицей». Мы решили провести анкетирование среди 9-11 классов о желании организовать какое-либо мероприятие, мероприятие online. Подводя итоги анкетирования, которое проходило на страничке ВКонтакте <https://vk.com/club195267516> в режиме реального времени, мы выяснили о заинтересованности большинства обучающихся спортом. И идея пришла само собой. Челлендж «Sport is Life in Britain» в ВКонтакте.

Первое, о чем задумывается человек, когда слышит слово «челлендж» — что это такое? Чёллендж (англ. Challenge) — жанр интернет-роликов, в которых блогер выполняет задание на видеокамеру и размещает его в сети, а затем предлагает повторить это задание своему знакомому или неограниченному кругу пользователей» [2, с. 190]. Само слово челлендж обычно переводится как «вызов» в контексте словосочетания «бросить вызов». Другие значения – «соревнование» и / или «спор», а иногда – «сложное препятствие» или «задание, требующее выполнения». Ну например, складывать 5-ти значные числа в уме, выучить 30 неправильных глаголов в английском языке за 7 минут, съесть лимон не морщась – и вы пытаетесь достичь этой цели. Это может быть вызов, который вы бросаете себе и другим людям, то есть это получается коллективный «challenge». Ну и, конечно же, это может быть вызов, брошенный оппоненту – в классическом стиле. Веяние начиналось как непритязательная шутка, а сейчас челлендж – это новый инструмент достучаться до людей, в том числе и активное использование челленджа в образовании.

Участник челленджа должен выполнить ряд заданий с разным уровнем сложности. Если в сети интернет задания носят развлекательный характер, то в педагогике помогают достичь образовательные и воспитательные цели. В основе «challenge» всегда лежит действие, оно должно быть интересным, эмоциональным, красочным, фееричным также челлендж имеет срок и состязательный компонент [1, с. 285]. Цель челленджа — набрать большое число «лайков» и комментариев. Изначально челлендж был популярным развлечением в сети интернет, но сейчас активно входит в педагогику как средство мотивации и активизации педагогов, воспитанников и их родителей.

Итак, в **первый день** челенджа по ссылке или QR-коду пройти и посмотреть видео. Видео нам очень понравилось. Диктор использует простую лексику, и даже ребенку не с хорошими познаниями английского языка было посильно понять содержание ролика и после назвать самые запоминающиеся виды спорта Великобритании сняв на видео (Самый внимательный).

Второй день. (Самый точный) Самый популярный вид спорта в Британии – футбол. В Англии футбол называют "футболом" или «прекрасной игрой». В футбольном матче игроки стараются забить как можно больше голов. Сделайте несколько фотографий, сколько раз ты сможешь ударить по мячу.

Третий день. (Самый ловкий). Баскетбол также популярен, но в него играют любители. Баскетбол имеет долгую историю в Англии. Сколько раз вы можете выстрелить мячом в кепку (шляпу). Снять видео, тем самым рекламируя этот вид спорта.

Четвертый день. (Самый выносливый). Британия также славится бегом трусцой. Слово «бег трусцой» возникло в Англии в середине 16 века. Если вам нравится современная музыка, вы найдете свою любимую и будете бегать трусцой столько времени, сколько сможете, рекламируя свой спортивный бренд.

Пятый день. Гольф – это очень английская игра. Изначально в нее играли деревянным мячом. Затем из кожи, набитой перьями. Гольф – прекрасный вид активного спорта. Дома вы можете использовать пластиковый стакан и бросить в него мяч. Сделайте удивительные фотографии, рекламирующие гольф.

Шестой день. Сегодня здоровый образ жизни становится все более популярным. Люди стали более сознательными в отношении здоровья. Они говорят, что самое большое богатство – это здоровье. Чем лучше мы себя чувствуем, тем дольше живем. Пожалуйста, попробуйте приготовить вкусную и полезную еду и сделайте забавные фотографии, рекламирующие «Здоровье».

Седьмой день. Флешмоб To make a video with friends or parents will emphasize (advertise) the slogan «Sport is Life in Britain».

А каковы же результаты:

- мотивация и интереса к английскому языку;
- формирование и коммуникативных компетенций;
- социальные сети с пользой (адаптация в социальном пространстве подростка);
- познакомили с культурой стран изучаемого языка;
- попробовали свои силы в различных видах спорта;
- провести свое время и время своих близких и родственников
- возможность проявить себя.

У Челленджа множество положительных сторон, но главная из них – реализация творческих способностей личности учеников с помощью иностранного языка активно применяя здоровьесберегающие технологии.

Список литературы:

1. Новосёлова, О.В. Challenges как инструмент международной массовой коммуникации / О.В. Новосёлова, Э.Д. Курбанова // Научный альманах: Журнал. – 2017. – Т. 6. – № 1 (32). – С. 284–287.
2. Петренко, М.С. Видео челлендж и видеоблоги как инструменты манипуляции / М.С. Петренко // Материалы Международной научно-практической конференции «Современное коммуникационное пространство: анализ состояния и тенденции развития», Новосибирск, 26–28 апреля 2017. В 2-х частях. Под редакцией И.В. Архиповой : Сборник НГПУ. – 2017. – Т. 1. – С. 189–194.

ПРАКТИКА ПРЕВЕНТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Н.А. Аксенова, Т.Ю. Колеватова

*МБОУ СОШ с УИОП №9, Киров
Kolevatova_TY@mail.ru*

Аннотация. В статье описана практика превентивной поддержки здоровья обучающихся через обучение здоровью детей разных возрастных групп, виды и формы совместной физкультурно-оздоровительной деятельности школы и центра «Калейдоскоп», содействующие здоровьесбережению детей, молодёжи, семей, развитию здорового досуга семей, детей и молодёжи; деятельность проектных разновозрастных команд, действующих по месту жительства, каждая из которых решает актуальные задачи инновационного проекта.

Ключевые слова: уличный спорт, дети, молодёжь, семья, здоровый досуг, здоровьесбережение, проектная деятельность.

THE STREET SPORT OF KIDS, YOUTH AND FAMILIES AS A FACTOR OF HEALTHY LEISURE AND HEALTH SAVING

Aksenova N.A., Kolevatova T.Y.

*MBOU secondary school with UIOP №. 9, Kirov
Kolevatova_TY@mail.ru*

Abstract. The article depicts the experience of interaction comprehensive educational institution and the center for kids', youth and families' activities "Kaleidoscope" on the cultural-sport development in the community, street sport realizing due to the project "Preventive activity of educational and social institutions on the strengthening kids' and teenagers' health" Scientific Research Institute of hygiene and protection of kids' and teens' health FSAI "The national medical research center of kid' health" by Ministry of health protection RF.

The article describes practical experience of the students' preventive support due to the variants of health education for children from different age groups; kinds and forms of cooperative physical education and wellness activity of the community school and the community center "Kaleidoscope". They are promoting health saving of kids, youth and families, the development of kids', youth and families' healthy leisure; the work of different project groups acting in the place of living, each of them solves actual tasks of the innovational project.

Key words: street sport, kids, youth, family, healthy leisure, health saving, project activity.

Смысл всех совместных действий педагогов школы и центра по работе с детьми, молодежью и семьей «Калейдоскоп» заключается в формировании у подростков, молодых людей, родителей понимания необходимости заботы о своем здоровье, оказание им помощи в здоровьесбережении. Убеждены: чем раньше будет начата работа растущего человека по осознанию личной ответственности за сохранение своего здоровья, тем активнее будет идти процесс развития личности, способной не только сохранять и укреплять свое здоровье, но и воспитывать в будущем здоровыми своих детей.

Превентивная поддержка здоровья детей на каждой ступени обучения была организована педагогами школы и центра через реализацию программ, спецкурсов и проектов, разработанных на основе

программы «Школа здоровья» Г.А. Ворониной, кандидата биологических наук, доцента кафедры медико-биологических дисциплин ВятГГУ [1]. Занятия проводились 1 раз в неделю в режиме классных часов или внеурочной деятельности. Ответственные за реализацию программ были классные руководители.

Цель программы «Азбука здоровья» для обучающихся 1-5 классов состояла в формировании у детей представления о здоровом образе жизни, воспитание ответственности за свое здоровье, создание условий для развития самоопределяющейся личности. Учебный материал излагается по 7 разделам: «Я и мое здоровье», «Мои привычки и здоровье», «Мой организм», «Физкультура и здоровье», «Правильное питание», «Азбука общения», «Окружающая среда и здоровье». Содержание программы способствовало решению задач: дать знания об условиях сохранения и укрепления здоровья; стимулировать формирование гигиенических навыков, полезных привычек и предупреждение вредных и др. Формы организации познавательной деятельности: беседы, сюжетно-ролевые игры, праздники, Дни здоровья и др.

Программа «Школа здоровья» для обучающихся 6-9 классов учитывала особенности развития и здоровья подростков 12-15 лет. Основные её разделы: «Азбука здоровья», «Школа здоровья» и «Культура здоровья». В ходе её реализации детям даны представления об уровнях здоровья, резервных и адаптационных возможностей организма. Предусматривалось составление паспорта здоровья и анализ развития уровня здоровья в динамике.

Программа «Культура здоровья» для обучающихся 10-11 классов была реализована по разделам: Движение, грация, здоровье; Питание и здоровье; Личная гигиена и здоровье; Профилактика заболеваний; Сексуально-этическое воспитание.

В ходе совместной работы школы и клуба, в рамках физкультурно-оздоровительного направления, был реализован проект «Физическая фасилитация», предполагавший реализацию права каждого ученика на занятия физической культурой [2]. Этой работе предшествовал мониторинг уровня физического здоровья подростков, по результатам которого на одной параллели классов было сформировано 3 учебные группы: основная, подготовительная и специальная. Урок физкультуры проводился одновременно для всех учащихся параллели разными учителями, каждый из которых прошел специальную переподготовку в сертифицированном учебном центре повышения квалификации среднего медицинского персонала.

Реабилитационно-профилактическое направление совместной работы школы и центра реализовывалось на базе школьного социально-психологического центра «Здоровье». Его деятельность направлена на раннее выявление и устранение причин, порождающих проблемы, трудности подростков в образовательной и социальной среде. В структуру центра здоровья входят методический, психологический, логопедический, медицинский отделы, школа лечебной педагогики и детский дневной стационар от областной клинической больницы им. Бехтерева, где ежегодно пролечиваются более ста детей с социально-психологическими проблемами. В центре также работают детский врач – психотерапевт, физио-медсестра, социальный педагог и педагог-психолог от школы. Цель деятельности центра «Здоровье» – обеспечение психологической защищенности детей и подростков, повышение социально-психологической компетентности педагогов и родителей, поддержка и укрепление физического и психического здоровья подрастающего поколения. В структуру центра «Здоровье» входит школьный медико-психолого-педагогический консилиум (МППК). Специалисты консилиума обследуют детей по направлению учителя, классного руководителя, социального педагога, заявлению родителей, с последующими рекомендациями (это могут быть направления: на городскую МППК; на коррекционные занятия к школьному психологу и социальному педагогу; на консультацию в дневной стационар к детскому психотерапевту; определение здоровьесберегающей программы (ритмика, валеология, кинезитерапия).

В центре «Здоровье» под руководством медицинских работников и специалистов по работе с молодежью по заявкам классных руководителей проводятся внешкольные занятия: «Полезные привычки» (1–4 класс), «Психологическое здоровье», «Полезные навыки» (5–9 класс), «Медицинские аспекты профилактики употребления психоактивных веществ» (10–11 класс). Каждая программа обязательно включает блок мониторинга с целью отслеживания уровня сформированности психологического и социального здоровья подростков.

Эколого-рекреационное направление совместной работы школы и центра предполагает реализацию проекта «Все меньше окружающей природы, все больше окружающей среды» через систему внешкольных занятий и мероприятий, организацию мини-проектов. Занятия проводятся учителем биологии-экологии школы, а также в рамках школьного эко-отряда и микрорайонного объединения «Эко-дружина». Программа курса включает 2 направления: «Экология и здоровье» (1–11 классы), «Дом, в котором мы живем» (1–11 классы).

Обобщая вышесказанное, отметим: на основе приоритетных направлений совместной работы учителей школы, классных руководителей, школьных социальных педагогов, педагогов-психологов и специалистов центра «Калейдоскоп» реализуется здоровьесберегающий и здоровьесформирующий подход к школьному и дополнительному образованию детей.

Список литературы:

1. Аксенова, Н.А. Школа здоровья и радости: методическое пособие / Н.А. Аксенова, Т.Ю. Колеватова. – Киров: Изд-во Вятского государственного гуманитарного университета и средней общеобразовательной школы №9 г. Кирова, 2000. – 116 с.

2. Аксенова, Н.А. Физическая фасилитация в школе / Н.А. Аксенова, Т.Ю. Колеватова, Н.А. Глушкова // Справочник заместителя директора школы / МЦФЭР Ресурсы образования. – Москва, 2011. – №8. – С. 38.

УДК 613.95

РОЛЬ ПИТАНИЯ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ДЕТЕЙ

Е.В. Андрейчук

*Государственное бюджетное учреждение Калужской области
Боровский центр социальной помощи семье и детям «Гармония», Калужская обл., Боровск
garmoniy-centr@yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена оценке состояния здоровья детского населения в зависимости от полноценности и сбалансированности питания, проводимой в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Накопленный объем знаний свидетельствует о том, что в настоящее время нарушения системы питания несовершеннолетних, недостаточное потребление и все более нарастающий дефицит витаминов и микроэлементов в рационе является одной из основных причин снижения показателей здоровья и качества жизни российских детей. Преодоление алиментарного дефицита в питании рассматривается в качестве первоочередной задачи в вопросе здоровьесбережения.

Ключевые слова: дети, питание, здоровьесбережение, алиментарная недостаточность.

THE ROLE OF NUTRITION IN THE HEALTH SAVING OF CHILDREN

Andreychuk E.V.

*State Budgetary Institution of the Kaluga Region Borovsky Center for social assistance to families and children "Harmony", Kaluga Region, Borovsk
garmoniy-centr@yandex.ru*

Abstract. The article is devoted to the assessment of the health status of the child population depending on the fullness and balance of nutrition. The accumulated amount of knowledge indicates that currently violations of the nutrition system of minors, insufficient consumption and an increasingly increasing deficiency of vitamins and trace elements in the diet is one of the main reasons for the decline in the health and quality of life of Russian children. Overcoming alimentary deficiency in nutrition is considered as a priority task in the issue of health saving.

Keywords: children, nutrition, health care, alimentary insufficiency.

В настоящее время, когда в России отмечается значительное снижение количества абсолютно здоровых детей и подростков и рост количества несовершеннолетних с нарушениями физического и психического здоровья, проблема здоровьесбережения детского населения должна получить статус вопроса национальной безопасности, определяющего военный, интеллектуальный, профессиональный и репродуктивный потенциал страны. Полноценное питание – это важнейший фактор роста, когнитивного развития, обучаемости детей и их производительности в будущем. Поэтому проблема обеспечения растущего детского организма сбалансированным питанием по всем незаменимым пищевым компонентам, в том числе микро-, макроэлементам, витаминам и биологически активным веществам является крайне актуальной.

Сохранение здоровья и профилактика заболеваний актуальны в любом возрасте, но основы физического и психического здоровья, интеллектуальный потенциал закладываются в детстве. В этот период происходят интенсивный рост и напряженные обменные процессы, поэтому растущий детский организм испытывает высокую потребность в витаминах, макро– и микроэлементах. Дефицит биологически активных соединений у детей подрывает их здоровье на всех этапах развития. Витамины и минералы обеспечивают множество физиологических функций сопряженных с деятельностью нервной, эндокринной, иммунной и других систем организма. При этом организм человека не синтезирует целый ряд таких соединений и не запасает их впрок, поэтому они должны поступать в готовом виде с пищей, причем постоянно и в нужном количестве. Недостаток микронутриентов в питании является не только причиной целого ряда хронических заболеваний, но и вызывает изменения в самой сложной и очень важной для человека сфере – сфере когнитивных функций, к которым относят память, речь и интеллект. Длительная алиментарная недостаточность у детей может привести к серьезным сбоям в работе центральной нервной системы, сопровождающимся не только поведенческими нарушениями (предрасположенностью к различным формам девиантного поведения, низкой степенью социализации, ограничениями в выборе профессии и др.) и неспособностью к обучению, но и к снижению качества жизни в целом [3, с.96]. Алиментарный голод опасен тем, что длительное время протекает бессимптомно и выявляется тогда, когда бывает уже слишком поздно. Результаты, полученные в рамках исследования «Глобальное бремя болезней», свидетельствуют о том, что именно рацион питания с низким содержанием необходимых биологически активных веществ в настоящее время является главным фактором риска нарушений физического и психического здоровья детей и подростков, одной из главных причин смертности и инвалидности населения во всем мире [1, с.32].

Научные исследования последних лет свидетельствуют о выраженной тенденции к ухудшению обеспеченности населения России витаминами и минералами [5, с.319]. Более 80% российских

детей испытывают дефицит одного или нескольких витаминов, причем круглогодично. Отмечается алиментарный дефицит таких микроэлементов, как железо, йод, цинк, селен. У специалистов не вызывает сомнения, что неправильное или неполноценное питание является основным и самым мощным фактором разрушающим здоровье.

У современных детей нарушена структура питания – они едят слишком мало продуктов из тех, которые необходимы растущему организму и в то же время употребляют в пищу продукты, которые им не нужны или даже вредны. Повседневный рацион большинства жителей России – углеводисто-жировая пища, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов. В магазинах и школьных буфетах появилось большое количество продуктов (сухарики, чипсы, хот-доги и др.), которые привлекают детей более ярким вкусом и запахом, создают эффект быстрого насыщения, но не обеспечивают организм необходимым количеством незаменимых для роста и развития биологически активных соединений. Проблемой сегодняшнего дня является не количество пищи, а ее качество, т.е. содержание в ней жизненно важных нутриентов.

По данным ЮНИСЕФ ситуация с неполноценным питанием детей сейчас такова, что количество детей и подростков, которым удастся выжить, возросло, а число благополучных и успешных слишком мало [2, с.14]. Интегральным показателем здоровья детского населения является показатель годности к военной службе, который на протяжении последних лет в нашей стране существенно снижается. По данным Научного центра здоровья детей РАМН за последние годы значительно возросло число подростков с дефицитом массы тела. Около 26% юношей по этому показателю признаются временно негодными к военной службе и нуждаются в лечении. Увеличилось число детей-инвалидов и 25% нарушений у этой категории детей приходится на расстройства питания. Более чем у 15% юношей и девушек на фоне неполноценного питания выявляется задержка полового созревания. Дети, здоровый рост и развитие которых не обеспечены испытывают воздействие трех составляющих:

1. Недоедание. В настоящее время питание большого количества детей из семей с низким материальным уровнем ни количественно, ни качественно не соответствует научно обоснованным физиологическим нормам потребления пищевых веществ [4, с.40-50]. Наш практический опыт позволяет говорить о том, что чем ниже уровень жизни семьи, тем ниже доля расходов на поддержание здоровья детей и обеспечение их качественными пищевыми продуктами. Как правило, дети из малообеспеченных семей имеют задержку в росте, низкие когнитивные способности и мотивацию к обучению, не могут полностью реализовать свой физический и интеллектуальный потенциал

2. Скрытый или алиментарный голод. Преодоление алиментарного дефицита в питании играет первостепенную роль в профилактике заболеваемости детского населения. В группу риска по формированию алиментарно-зависимых состояний и заболеваний входят: дети раннего возраста и подростки в период наиболее интенсивного роста; дети, занимающиеся спортом и имеющие высокие физические нагрузки; больные дети с хронической патологией; дети с низким социально-экономическим уровнем.

3. Избыточный вес и его более тяжелая форма – ожирение. Согласно современной концепции избыточного веса его причиной является неправильное питание женщин в период беременности и детей грудного и раннего возраста, а не рацион малоимущих людей, включающий доступные жирные и сладкие продукты, как считалось ранее. В краткосрочной перспективе несбалансированный рацион в детском возрасте обернется сердечно-сосудистыми проблемами, инфекциями и низкой самооценкой, в долгосрочной – ожирением, диабетом и другими нарушениями обмена веществ.

По мнению специалистов, наиболее быстрым и эффективным способом реализации программы повышения качества жизни и профилактики алиментарно-зависимых заболеваний является государственное реформирование системы гарантированного питания российских детей. Известно,

что здоровое питание обходится дороже, чем высококалорийная пища с низкой пищевой ценностью, поэтому для решения проблемы необходимы мероприятия, направленные на повышение экономического благосостояния населения в целом, а также разработка программ поддержки наиболее уязвимых категорий семей, чьи доходы не позволяют обеспечить детям полноценное сбалансированное питание.

Поскольку важным физиологическим периодом становления детского организма является возрастной период от 7 до 17 лет, то важным шагом в решении проблемы здоровьесбережения детей должно стать реформирование школьного питания. В настоящее время не все школы имеют пищеблоки, а материальный износ технологического оборудования в существующих по оценке специалистов составляет от 85 до 95%. К тому же закупки продуктов для школьных столовых подпадают под действие закона «О госзакупках», поэтому для школьников закупаются самые дешевые продукты с низкой пищевой ценностью. Возможным выходом из сложившейся ситуации могло бы стать создание комбинатов детского питания, которые позволили бы улучшить качество питания детей в организованных детских коллективах (детских садах, школах, лечебно-профилактических учреждениях) за счет централизованного обеспечения функциональными продуктами, обогащенными незаменимыми нутриентами.

Вопрос питания детей – это, прежде всего вопрос ответственности родителей. Именно в семье прививаются основы здорового образа жизни, формируются культура питания и правильные пищевые привычки у детей. В настоящее время назрела необходимость проведения масштабной просветительской работы среди несовершеннолетних и их родителей по вопросам ответственного отношения к здоровью как базовой ценности. К сожалению, уровень осведомленности населения по вопросам здорового питания очень низкий. Решение этой проблемы требует участия многих специалистов: медицинских работников, педагогов, специалистов социальных служб. Было бы целесообразным, на наш взгляд, введение в школах отдельного предмета по здоровому образу жизни и, в частности по здоровому питанию, преподавание которого осуществлял бы специалист с профильным образованием.

Обобщая сказанное, сделаем вывод: состояние здоровья современных российских детей и подростков представляет угрозу для демографической ситуации и обороноспособности страны. Одной из главных причин снижения уровня здоровья и качества жизни является неправильное и несбалансированное питание. Основные усилия специалистов должны быть направлены на профилактику и лечение алиментарно-зависимых состояний и заболеваний и основываться на коррекции пищевого рациона по жизненно необходимым нутриентам.

Список литературы:

1. Глобальное бремя болезней (globalburdenofdisease): порождение доказательств, направление политики. Региональное издание для Европы и Центральной Азии. – 2020
2. Дети, продовольствие, питание. Здоровый рост в меняющемся мире. – Доклад ЮНИСЕФ. – 2019
3. Нетребенко, О.К. Влияние питания на развитие мозга /О.К.Нетребенко// Педиатрия, 2008.– Т.87.– №3.– С.96-103.
4. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21.– Москва: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. – 72 с.
5. Старостина, Л.С. Роль обеспеченности детей витаминами и минеральными веществами с позиции педиатра /Л.С. Старостина// РМЖ. Мать и дитя, 2020.– Т.3.– №4.– С. 319-325.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Е.П. Батищева, А.А. Древалъ

*МБДОУ «ЦРР – детский сад №96», Воронеж
lenochek1994@bk.ru*

Аннотация. В данной статье описываются ключевые педагогические основы здоровьесбережения воспитанников, а также виды здоровьесберегающих технологий. В статье указаны различные методы работы по данной теме, взятые из ежедневной практики при работе с детьми в дошкольном образовательном учреждении.

Ключевые слова: здоровьесбережение, технологии, здоровье, ФГОС, благополучие.

PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF HEALTH CARE OF PUPILS

Batishcheva E.P., Dreval A.A.

*MBDOU " CRR – kindergarten No. 96", Voronezh
lenochek1994@bk.ru*

Abstract. This article describes the key pedagogical foundations of health-saving pupils, as well as types of health-saving technologies. The article describes various methods of work on this topic, taken from daily practice when working with children in a preschool educational institution.

Keywords: health care, technology, health, FGOS, well-being.

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека, когда происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям, а также закладывается фундамент здоровья [2, с. 33].

По определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В настоящее время решение этой воспитательной задачи – одно из важнейших направлений деятельности дошкольной образовательной организации по ФГОС. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении [3, с.57].

Основываясь на наш опыт и ежедневную практику, мы можем выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

– медико-профилактические: мониторинг здоровья, организация и контроль питания детей, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий; обеспечение требований СанПиНов;

– физкультурно-оздоровительные: зарядка, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки [2, с.35],

– технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка: непосредственно работа психолога и воспитателей,

– здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.

Так же работа с родителями для нас является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит: мы должны строить совместную работу, которая поможет ребенку быстро и безболезненно адаптироваться и влиться в коллектив [1, с. 14].

Для этого мы используем: индивидуальные беседы, буклеты и книжки-передвижки по актуальным темам.

Разнообразные формы здоровьесберегающей деятельности, органично включенные во все образовательные сферы в нашем детском саду, способствуют полноценному развитию у детей основ здорового образа жизни, полезных привычек. Очень важна роль родителей и наша (педагогов) – личная приверженность к здоровому образу жизни, а так же профессиональные качества для организации деятельности по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста [5, с. 24].

Список литературы:

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – Москва: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.
2. Деркунская, В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие/ В.А. Деркунская. – Москва: Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – Москва: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – Москва: Илекса, Народной образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы [Текст] / Н. К. Смирнов. – Москва: Аркти, 2003. – 272 с.

УДК 613.96

**ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ В ВОПРОСАХ ГИГИЕНЫ СЛУХА ПОДРОСТКОВ
МБОУ «СОШ № 70» Г. ВОРОНЕЖА**

И.Л. Белоусова, С.И. Картышева, Н.М. Кувшинова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
irina_belousova_84@bk.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты социологического опроса подростков МБОУ «СОШ №70» г. Воронежа по вопросам их гигиенической грамотности в вопросах гигиены слуха и профилактики слуховых нарушений.

Ключевые слова: школьники, гигиена слуха, гигиенические процедуры, наушники, головные боли, шум.

**THE STUDY OF AWARENESS IN THE ISSUES OF HEARING HYGIENE OF ADOLESCENTS
OF MBEI " SECONDARY EDUCATIONAL SCHOOL No. 70" OF VORONEZH**

*Belousova I.L., Kartysheva S.I., Kuvshinova N.M.
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
irina_belousova_84@bk.ru*

Abstract. The article discusses the results of a sociological survey of adolescents of MBEI " Secondary Educational School No. 70" in Voronezh on their hygienic literacy in matters of hearing hygiene and prevention of auditory disorders.

Keywords: schoolchildren, hearing hygiene, hygiene procedures, headphones, headaches, noise.

Исследования российских и зарубежных ученых последних лет свидетельствуют о значительном снижении слуха. Так, например, Московским НИИ уха, горла и носа установлено, что частота нарушений слуха среди школьников 7-14 лет возросла до 2,75 случаев на 1000 обследованных [3, с.5]. В докладе ВОЗ по проблемам слуха также отмечен рост числа людей, подверженных высокому риску возникновения тугоухости и глухоты. По ее неутешительным прогнозам, к 2050 году около 2,5 млрд. человек столкнутся со снижением слуха различной степени тяжести и как минимум 700 млн. человек будут нуждаться в реабилитационной помощи. В докладе подчеркивается, что среди мероприятий по охране здоровья органа слуха одним из важнейших признан контроль уровня шума, поэтому существует острая необходимость снижения уровня воздействия громких звуков [2, с.1-5].

Шумовое загрязнение окружающей среды по-разному влияет на восприятие информации и самочувствие человека, а несоблюдение профилактических мер по предотвращению слуховых нарушений являются нередким явлением среди детей и подростков, поэтому мы приняли решение провести собственное исследование по изучению данной проблемы.

Цель исследования: изучить уровень осведомленности обучающихся в вопросах гигиены слуха и профилактики слуховых нарушений. Для этого нами был проведен социологический опрос среди 31 подростков 8 «Б» класса МБОУ «СОШ №70» г.Воронежа.

Проведенное исследование показало, что большинство обучающихся 8 класса (87,1%) не плохо осведомлены об органе слуха, однако о его болезнях имеют представления лишь 2/3 респондентов.

Преобладающее большинство подростков (90,3%) считают, что уход за ушами необходим. Ежедневно их гигиену проводят 38,7% школьников, 35,5% – один раз в неделю, 22,6% – один раз в месяц. В качестве гигиенического средства очищения 58% респондентов используют обычные ватные палочки, 35,5% – ватные палочки с ограничителем, 6,5% подростков предпочитают естественную очистку ушей.

О правилах гигиены ушей узнали от родителей 83,9% респондентов, 12,9% получили информацию из книг и интернет-источников, 3,2% – в школе на уроках биологии.

Ответы на вопросы, касающиеся использования наушников для прослушивания аудио и видео, показали, что абсолютно все учащиеся 8 «Б» класса пользуются аудио-наушниками. При этом 58% это делают ежедневно и более 2 часов в день, а 42% – менее 3 дней в неделю и не более 1 часа в сутки. Наиболее популярными моделями наушников являются вкладыши и беспроводные микронаушники (по 32,3% опрошенных), на втором месте – полноразмерные накладные наушники – ими пользуются 22,5% подростков.

Преобладающее большинство участников опроса (83,9%) предпочитают слушать аудио информацию на умеренной громкости, 6,5% – на максимальном, 9,6% – на минимальный ее уровне.

Отдыхать в тишине любят 41,9% подростков, 35,5% не возражают против присутствия фонового шума, для 22,6% респондентов предпочитают при этом слушать громко музыку. В тоже время для качественного выполнения домашнего задания и полноценного ночного сна 77,4% респондентам требуется абсолютная тишина.

Многие школьники (74,2%) испытывают неприятные слуховые ощущения в повышенной шумовой обстановке на уроке, при этом у 67,7% теряется внимание и качество работы.

На момент проведения исследования (февраль 2022 года) 22,6% подростков жаловались на периодически возникающие головные боли, а 12,9% на шум в ушах и заложенность после использования наушников. При этом более половины подростков (58,1%) не считают наушники фактором риска снижения слуха.

Таким образом, полученные нами результаты совпадают с данными исследования, проведенного сотрудниками ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (г. Москва) Ю.А. Бандура, Р.В. Щербаковой Р.В. и В.С.Солдатовой среди учащихся 5 классов Гимназии № 12 г. Долгопрудный, Московской области, изучавших риски использования гаджетов в формировании нарушений слуха у школьников [1, с.18-20].

Подводя итоги, отметим, что в современном мире существует острая необходимость разработки профилактических мер, направленных на снижение факторов риска развития слуховых патологий у детей и подростков. Только объединенные общей целью врачи, родители, дети и педагоги смогут добиться успеха в решении глобальной задачи, поставленной перед обществом ВОЗ – остановить распространение глухоты и тугоухости среди населения различных возрастных групп.

Список литературы:

1. Бандура, Ю. А. Риск использования информационно-коммуникационных технологий в формировании нарушения слуха у школьников / Ю. А. Бандура, Р. В. Щербакова, В. С. Солдатова // Гигиеническая наука – путь к здоровью населения : сборник материалов II Всероссийского и I Международного конкурса молодых учёных. – Москва, 2019. – С. 18-20.
2. Всемирная организация здравоохранения. Всемирный доклад ВОЗ по проблемам слуха: резюме. – Женева, 2021. – 152 с.
3. Выявление детей с подозрением на снижение слуха: методическое пособие / Г. А. Таварткиладзе, Н. Д. Шматко, М. Е. Загорянская [и др.]. – Москва: Полиграф сервис, 2002. – 68 с.

УДК 377.5

АНАЛИЗ АДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СЕНСОРНЫХ (СЛУХОВЫХ) РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ

К.Н. Борисов¹, С.В. Борисова²

¹*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко, Воронеж*

²*Острогожский медицинский колледж, Воронежская обл.*

borisovgerb@mail.ru

Аннотация. На сегодняшний день уже известно, что индивидуальные особенности высшей нервной деятельности человека оказывают большое влияние на эффективность процесса адаптации к обучению. Исследования, посвященные ритму и его мозговым субстратам, а также факты о положительной роли тренировок чувства ритма и/или движений под ритмические звуки и музыку при проблемах в обучении, послужили предпосылкой для проведения учебно-исследовательской работы в Острогожском медицинском колледже совместно со студентами ВГМУ имени Н.Н. Бурденко. В настоящей работе представлен анализ адаптивных реакций высшей нервной деятельности у студентов медицинского колледжа – участников исследования – при использовании в процессе обучения различных сенсорных (слуховых) раздражителей.

Ключевые слова: Высшая нервная деятельность, психотип человека, сенсорные (слуховые) раздражители, процесс адаптации к обучению.

ANALYSIS OF ADAPTIVE REACTIONS OF THE HIGHER NERVOUS ACTIVITY WITH THE USE OF VARIOUS SENSORY (AUDITORY) STIMULUS IN THE LEARNING PROCESS.

Borisov K.N.¹, Borisova S.V.²

¹*Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko, Voronezh*

²*Ostrogozhsk Medical College, Voronezh region*

borisovgerb@mail.ru

Abstract. According to present knowledge, the characteristics of person's higher nervous activity have a great influence on the effectiveness of the adaptation process of learning. Research on rhythm and its brain substrates, as well as facts about the positive role of training the rhythm sense and / or movements to rhythmic sounds and music in case of learning problems, served as a prerequisite for conducting academic and research work at the Ostrogozhsk Medical College, together with students of the Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko. This work presents an analysis of the adaptive reactions of medical college students' higher nervous activity – who are participants in this work – with use of various sensory (auditory) stimulus in the learning process.

Keywords: Higher nervous activity, human psychological type, sensory (auditory) stimulus, the process of learning adaptation.

Учение о высшей нервной деятельности, основоположниками которого являются И.П. Павлов и его последователи, в настоящее время в связи с переходом исследований на нейронный и молекулярно-атомный уровни стремительно развивается.

И.П. Павлов выделил в физиологии высшей нервной деятельности два основных раздела: физиологию анализаторов и физиологию условного рефлекса. В дальнейшем эти разделы были дополнены учением о второй сигнальной системе человека.

Сегодня становится ясным, что все не так просто: «нейроны внутри разных зон взаимодействуют между собой весьма сложным путем, и нельзя осуществлять везде четкую «привязку» функции к области мозга в том, что касается обеспечения высших функций» [7, с.231].

В повседневной жизни мы замечаем, что люди, находясь в одних и тех же ситуациях, ведут себя по-разному. Однако за этим большим разнообразием индивидуальных реакций и поступков проступают некоторые общие схемы или типы поведения. Это обстоятельство было отмечено еще в древние времена и было положено в основу греческой медицины, испытавшей сильное влияние Гипократа (V в. до н.э.). Но основным недостатком гуморальных и морфологических теорий являлось то, что они не учитывали роль центральной нервной системы в возникновении индивидуальных поведенческих реакций.

В настоящее время важным направлением исследований является установление связи комплексов свойств, выявленных различными методиками, с поведенческими типами темпераментов, описанных И.П. Павловым («типологический подход» [5, с.460]). В рамках этого направления изучаются связи свойств нервной системы с различными типами высшей нервной деятельности (ВНД).

В современных условиях многие педагоги и родители, которые сами росли и учились в советские времена, замечают, как ученики, студенты, собственные дети часто делают домашние задания, читают, решают под звучание различных гаджетов, блогеров, музыку и т.д. На призывы и замечания обучаться в тишине отклик сегодняшних детей и подростков минимальный. И, главное, обучающиеся при всем этом получают неплохие оценки и успешно осваивают образовательные программы. Как такое может быть?!

Сегодня уже известно, «что индивидуальные особенности высшей нервной деятельности оказывают большое влияние на эффективность процесса адаптации к обучению» [4, с.68]. От того,

насколько точно человек чувствует течение времени, насколько хорошо у него развита способность к оценке временных интервалов и способность синхронизировать свою активность с внешними объектами, задающими ритм, зависит его приспособленность к окружающей среде [9, с.83].

Восприятие и воспроизведение ритма является согласованным процессом одновременной работы слуховых, моторных и префронтальных областей коры больших полушарий. Эти процессы играют важную роль в образовании, и их согласованность может влиять на эффективность обучения ребенка [9, с.84].

Исследования, посвященные ритму и его мозговым субстратам, позволили предположить, что взаимодействия между ритмическим воздействием и ответной реакцией организма могут эффективно применяться в образовании [9, с.87].

Интересными представляются и факты о положительной роли тренировок чувства ритма и/или движений под ритмические звуки и музыку при проблемах в обучении [9, с.88].

Актуальность и недостаточная изученность данных вопросов послужили предпосылкой для проведения учебно-исследовательской работы в Острогожском медицинском колледже совместно со студентами ВГМУ им. Н.Н. Бурденко.

Цель работы: изучение особенностей психофизиологического развития и формирования адаптивных реакций ВНД у студентов Острогожского медицинского колледжа при использовании в процессе обучения различных сенсорных раздражителей.

Задачами исследования стали выявление закономерностей и анализ реакций ВНД студентов – участников исследования (скорость, логичность, точность, четкость) при выполнении математических заданий в условиях воздействия сенсорных раздражителей.

Для проведения исследования были отобраны 50 добровольцев – студентов 2-3-4 курсов (15-16-17 лет), относящихся к I – II группам здоровья (практически здоровые, без хронических патологий и функциональных отклонений в состоянии здоровья), со средним уровнем успеваемости в колледже (3-4-5) (исключая отличников и неуспевающих), обучающихся в I смену и имеющих схожие условия обучения, отдыха и быта.

Исследование проводилось по средам, на второй паре (9.45 – 11.20), т.е. с учетом примерно одинакового уровня утомляемости. Все участники утром завтракали, в т.ч. с приемом углеводной пищи (сладкий чай, каша и т.п.).

Студентам предлагалось выполнять по три математических однотипных примера на все действия, взятых из учебника математики для 5 класса (рекомендуемого МП РФ), без использования калькулятора в следующих условиях:

- в полной тишине;
- под мажорную музыку (И. Брамс «Венгерский танец»);
- минорную музыку (романс «В лунном сиянии...» в исполнении Евгении Смольяниновой);
- под шум перемены.

Участникам исследования предлагались четыре карточки с тремя примерами в каждой. Статистиками регистрировалось время выполнения задания у каждого участника в каждом предложенном варианте.

То есть проводилась регистрация ВНД студентов по следующим критериям:

- скорость выполнения однотипных интеллектуальных заданий малой сложности;
- логичность, четкость и точность выполнения заданий в условиях полной тишины, в условиях звучания ритмичного слухового раздражителя (в мажорном и минорном варианте) и в условиях бессистемного шума. Причем музыкальные произведения отбирались известные («на слуху»), т.к. неизвестная музыка воспринимается человеком в фоновом режиме как шум. Громкость воспроизведения устанавливалась средней, на уровне разговорной речи, с целью избежания процессов запредельного торможения в головном мозге.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

7 студентов из 50 отметили, что комфортнее всего им было выполнять задания в тишине, что составляет всего 14% от всего респондентов.

28 человек (т.е. более половины респондентов) констатировали, что наиболее легко себя чувствовали при решении во время шума перемены (56%).

11 студентов (22%) в анкетах отметили, что им очень понравилось и было комфортно заниматься под музыку, и что дома они часто учат материал под любимые мелодии.

Причем пристрастия при решении примеров к мажорному («Венгерский танец») или минорному («В лунном сиянии...») произведению разделились примерно поровну: 5 и 6 студентов соответственно (т.е. 45% и 55% от респондентов этой группы).

4 человека (8% от всех респондентов) отметили, что им было безразлично, в каких условиях решать. Было комфортно во всех четырех вариантах выполнения заданий.



Рис. 1

Из неожиданных результатов субъективной оценки участниками исследования условий окружающей среды при выполнении заданий можно отметить ответ, который не предусматривался вопросами анкеты, но был добавлен студентами в раздел «Личные впечатления от эксперимента»: 9 человек (18% от всех респондентов), т.е. практически каждый пятый, независимо друг от друга, написали, что было очень некомфортно решать примеры в тишине, «тишина напрягает».

После обработки и анализа карточек с решенными примерами, хронокарт участников и анкет с субъективными оценками различных сенсорных условий при выполнении заданий были получены следующие данные.

1. Анализ скорости выполнения заданий.

У всех 50 человек, участвовавших в исследовании, (100%) минимальное количество времени на решение примеров зарегистрировано в условиях звучания музыкальных произведений (от 2 мин. 45с до 4 мин. 28с).

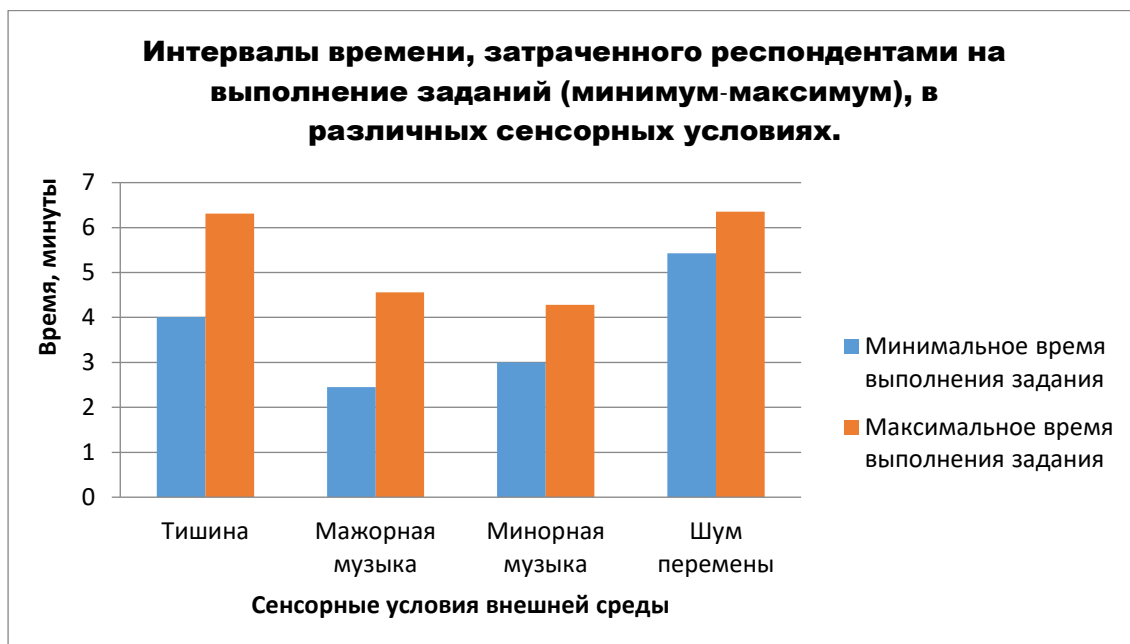


Рис. 2

Уменьшение времени выполнения заданий составило от 22% до 59% от следующего наилучшего результата у каждого студента. Причем, 26% респондентов (13 человек) показали наилучший результат под мажорную музыку, а 74% (37 студентов) – под минорную.

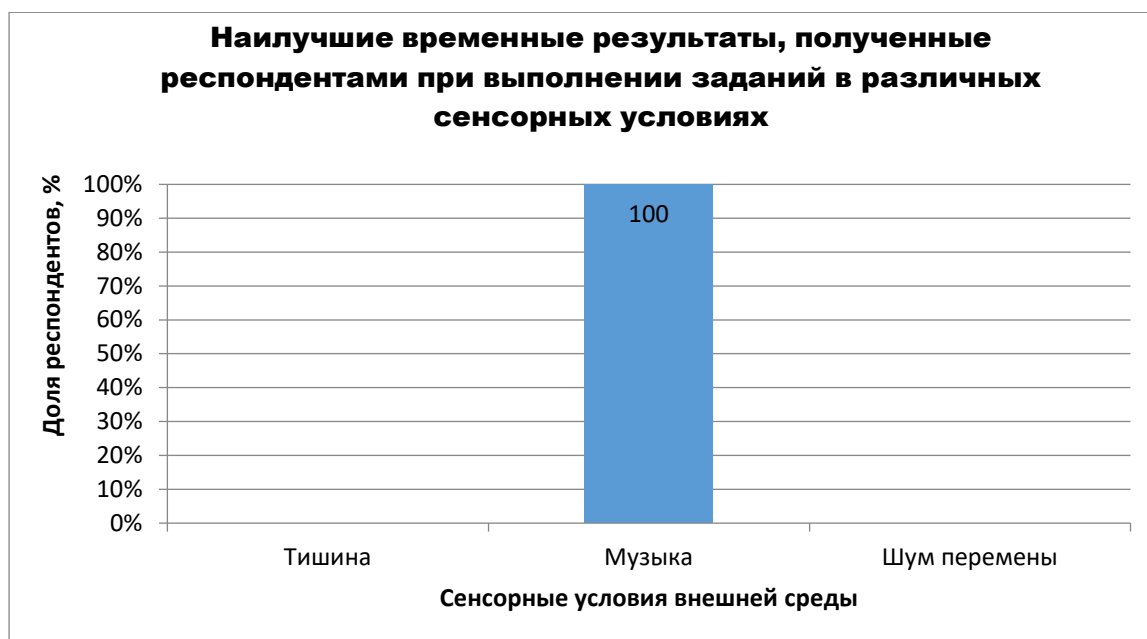


Рис. 3

Наихудший временной результат у 44 человек (88% респондентов) зарегистрирован под шум перемены (от 6 мин. 35с до 5 мин. 43с), у 6 человек (12%) – в условиях тишины (от 6 мин. 31с до 4 мин. 1с).

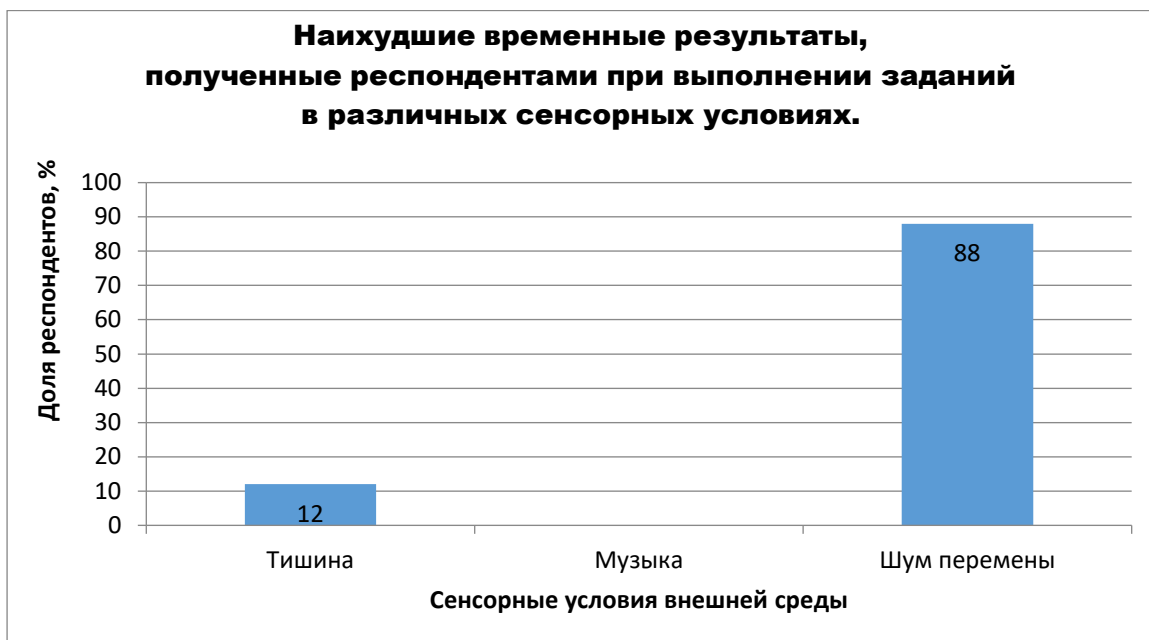


Рис. 4

2. Анализ логичности, точности и четкости выполнения заданий.

Из 7 респондентов, отметивших, что им комфортнее всего было выполнять задания в тишине, у всех все решения были логически верными, с правильными ответами и четким оформлением (100%).

У 28 студентов, констатировавших как наиболее комфортные условия для работы – шум, результаты распределились следующим образом:

- логически верные, правильные ответы, четкое оформление – 8 человек (29% от респондентов этой группы);
- логически верные, неправильные ответы, четкое оформление – 17 человек (61%);
- логически неверные, неправильные ответы, нечеткое оформление – 3 человека (10%).



Рис. 5

Из 11 студентов, отметивших, что им наиболее комфортно было выполнять задания под музыкой:

- получили логически верные, правильные ответы и четкое оформление – 9 человек (82%);
- логически верные, неправильные ответы, четкое оформление – 2 человека (18%).



Рис. 6

Из 4 человек, обозначивших безразличие к любым условиям внешней среды при выполнении работы, все 100% получили логически верные с правильными ответами и четким оформлением результаты.

Таким образом, анализируя вышеизложенное, можно сделать следующие выводы:

1. Большинство детей и подростков не может субъективно верно оценить, какие условия являются лучшими для их интеллектуального труда.

Несмотря на то, что более половины респондентов (56%) выбрали шум в качестве наиболее комфортной внешней среды для решения математических примеров, только треть из них (29%) смогли реально справиться с заданиями; и все 100% показали наихудший временной результат.

2. Современные подростки с раннего детства привыкают к постоянному фоновому шуму (работа гаджетов, сразу нескольких телевизоров, музыка в автомобилях, шум города и т.д.), практически никогда не бывая в тишине, с природными звуками леса, реки и т.д. И, на наш взгляд, у них развивается состояние, подобное иммунологической толерантности, то есть в силу привычки мозг перестает негативно реагировать на постоянное присутствие шума в жизни, и такие условия кажутся комфортными, несмотря на то что, как мы видим из приведенного исследования, шум неблагоприятно влияет на ВНД (в частности на скорость и качество интеллектуальной деятельности).

3. С другой стороны, по данным нашего исследования, только 14% подростков показывают наилучшие результаты скорости и качества обучения в полной тишине. А 18% (т.е. практически каждый пятый) вообще не могут в тишине сосредоточиться.

4. Музыка (в нашем исследовании популярные, хорошо известные классические произведения) благотворно влияют на ВНД, в частности, по нашим данным, на скорость, точность и логичность интеллектуальных процессов (у 100% респондентов). Таким образом в нашем случае подтверждается теория слухомоторной синхронизации и нейрокогнитивных аспектов процессов тайминга

Ковалевой А.В: «Ритм создает упорядоченность как моторным актам, так и когнитивным операциям; он обеспечивает четкость, экономное расходование ресурсов и поддержку при выполнении всевозможных движений» [9, с.88].

5. ВНД человека сложна и неоднозначна. И в вопросах обучения детей и подростков с целью достижения оптимальных качественных и скоростных результатов освоения образовательных программ, в т.ч. профессиональных, современному педагогу, опираясь на новейшие знания в области нейрофизиологии, на наш взгляд, более целесообразно применять индивидуальные подходы к ученикам в аспектах методик обучения, создания оптимальных внешних условий, соответствующих психологическим типажам учеников; а не к дифференцировке заданий по сложности для «сильных» и «слабых» и созданию оптимальной единой обстановки для учебы, как видит ее педагог со своим психотипом ВНД.

Несмотря на внимание исследователей к вопросам нейрофизиологии сегодня, роль индивидуальных типологических особенностей в адаптации к обучению у детей и подростков недостаточно изучена. «Выявление психофизиологических особенностей индивида, способствующих успешной адаптации к определенному виду деятельности, имеет важное значение при разработке вопросов теории и практики образования, профессиональной диагностики и профориентации» [4, с.69].

Малое количество респондентов, участвовавших в нашем исследовании (50 студентов), несмотря на строгий отбор и учет схожих социальных параметров участников, не позволяет считать данную выборку в полной мере репрезентативной. Однако результаты, полученные в ходе учебно-исследовательской работы, настолько интересны и неоднозначны, что, на наш взгляд, заслуживают внимания, анализа, дополнительного изучения, и, возможно, использования в работе педагогов.

Список литературы:

1. Бехтерева, Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни. 2-е изд., переработанное и дополненное/ Н.П. Бехтерева. – Москва-Санкт-Петербург: Аст ; Сова, 2007. – 349 с.
2. Бехтерева, Н.П. «Мозг человека — сверхвозможности и запреты»/ Н.П. Бехтерева //Журнал «Наука и жизнь», 2001. – № 7. – С. 14-21.
3. Бехтерева, Н.П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. 2-е изд., перераб. и дополн. / Н.П. Бехтерева. – Ленинград: Медицина, 1974. – 151с.
4. Блинова, Н.Г. Особенности психофизиологического развития информирования приспособительных реакций к обучению у подростков в условиях гимназии/ Н.Г. Блинова, Э.М. Казин, Е.В. Васина, С.Н. Витязь //Физиология человека, 2009.-Т.35. – №6.-С.68-75.
5. Данилова, Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности/ Н.Н. Данилова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 478 с.
6. Есаков, С.А. Руководство к лабораторным занятиям по курсу «Физиология центральной нервной системы и высшей нервной деятельности»/ С.А. Есаков. – Ижевск, УдГУ, 2004. – 85 с.
7. Жумакова Т.А., Рыспекова Ш.О., Жунистаев Д.Д., Чурукова Н.М., Исаева А.М., Алимкул И.О. Тайны человеческого мозга // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 6-2. – С. 230-232.
8. Иваницкий, А.М. Фокусы взаимодействия, синтез информации и психическая деятельность/ А.М. Иваницкий // Журн. высш. нервн. деят., 1993. – Т. 43. – Вып. 2. – С. 219-227.
9. Ковалева, А.В. Нейрокогнитивные аспекты процессов тайминга и слухомоторной синхронизации [Электронный ресурс] / А.В. Ковалева // Современная зарубежная психология, 2020. – Т. 9. – № 2. – С. 82—92.
10. Ковалева, А.В. Физиологические основы восприятия и воспроизведения ритма в неврологии [Электронный ресурс]/ А.В. Ковалева // Русский медицинский журнал. Неврология, 2018. – Т. 26. – № 12-1. – С. 61—66.

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ РАБОТЫ ШКОЛЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Е.В. Бувевич¹, Т.П. Сеппянен²

*¹МБОУ «Пряжинская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Марии Мелентьевой», Республика Карелия*

*²МБУ «Этнокультурный центр Пряжинского национального муниципального района,
Республика Карелия
katyara-81@mail.ru, melnic@onego.ru*

Аннотация. Статья содержит описание практического опыта школьного социального педагога и его роли в системе работы школы по здоровьесбережению обучающихся. Статья подготовлена в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Ключевые слова: здоровьесбережение, социальный педагог, трудная жизненная ситуация.

THE ROLE OF A SOCIAL TEACHER IN THE SCHOOL'S HEALTH PROTECTION SYSTEM FOR STUDENTS

Buevich E.V.¹, Seppyanen T.P.²

*¹Pryazhinskaya secondary school named after Hero of the Soviet Union
Maria Melentyeva, Republic of Karelia*

²Ethnocultural Center of the Pryazha National Municipal District, Republic of Karelia

Abstract. The article contains a description of the practical experience of a school social teacher and his role in the system of school work on the health protection of students. The article was prepared as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Autonomous Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational institutions.

Key words: health saving, social pedagogue, difficult life situation.

Проблема укрепления здоровья обучающихся наравне с обучением и воспитанием является приоритетной для педагогов Пряжинской средней школы имени Героя Советского Союза Марии Мелентьевой. Решение этой проблемы трудно представить без помощи науки и обмена практическим опытом с коллегами из других регионов. Поэтому наша образовательная организация с готовностью включилась в исследовательскую деятельность НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях, в которой участвуют образовательные организации из разных регионов страны.

Наша школа находится в районном центре Пряжинского национального муниципального района Республики Карелия, поселке городского типа Пряжа. В ней, единственной в населенном

пункте, ежегодно обучается чуть более пятисот учащихся. В штатном расписании школы есть психолог, социальный педагог, логопед. В школе имеется медицинский кабинет, соответствующий лицензионным требованиям. Он является рабочим местом фельдшера центральной районной больницы.

В плане воспитательной работы школы выделено отдельным направлением «Формирование здорового образа жизни», согласно которому в течение учебного года проводятся специальные мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей. Это и контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, и работа спортивных секций для учащихся всех классов (баскетбол, спортивная гимнастика, футбол, лыжная подготовка), и создание условий для правильного питания, и организация походов и прогулок на свежем воздухе и многое другое. Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых педагогами школы, предполагает охват всех обучающихся школы.

При этом социальный педагог особое внимание уделяет детям из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально-опасном положении. Такие дети более уязвимы, на их здоровье оказывает отрицательное влияние большее количество факторов, таких как недоедание, дефицит родительского внимания, нездоровая наследственность, неправильный режим дня, слабые гигиенические навыки [2]. Они, как правило, не всегда успешны в учебе, не принимают активного участия в жизни школы и класса, а тем более, в мероприятиях, посвященных здоровому образу жизни. А главное, их жизнь и здоровье зачастую подвергаются опасности со стороны взрослых членов семьи, имеющих вредные привычки и страдающих социальными недугами. Сами семьи часто скрывают или не хотят видеть своих проблем. Задача школьного социального педагога – увидеть каждого такого ребенка, оказать ему поддержку, помочь сохранить эмоциональное здоровье, оградить его от опасностей. Конечно, эта работа дает положительные результаты только при тесном взаимодействии с классными руководителями и школьным психологом. Ежегодно в начале учебного года составляется социальный паспорт школы на основании конгруэнтного документа, предоставляемого от каждого классного руководителя. Из общего количества обучающихся в школе выявляется не менее 35-37 детей такой категории, и в течение учебного года их список может пополняться за счет собственных наблюдений социального педагога или сигналов социальных партнеров (педиатр, неравнодушные соседи, родители одноклассников). Совместно с психологом проводится социально-педагогическое тестирование подростков, анализ результатов которого помогает выявить детей, склонных к асоциальному поведению, к употреблению наркотических веществ или курению, проявляющих признаки депрессивного поведения или суицидальные наклонности. По отдельным случаям проводятся педагогические консилиумы, составляется программа сопровождения подростка. Индивидуальная программа сопровождения в дальнейшем реализуется совместно с классным руководителем, реже с родителями, так как не каждая семья имеет внутренние ресурсы для преодоления трудной жизненной ситуации. Неравнодушный классный руководитель – отличный помощник социальному педагогу в работе с семьей, но не единственный [1].

Неоценимую помощь оказывают школе сотрудники полиции, с которыми организовано конструктивное взаимодействие. В любой момент может быть организован выезд в семью, чтобы провести беседы с родителями, обратить их внимание на проблемы, в дальнейшем контролировать соблюдение рекомендаций. Эффективной оказалась такая педагогическая находка, придуманная и реализованная социальным педагогом совместно с сотрудниками полиции, как «Школьный патруль». Речь не идет о назойливом контроле за «нарушителями дисциплины и возмутителями спокойствия», хотя появление в школе человека в форме и при погонах всегда дисциплинирует подростков. «Школьный патруль» – это скорее дружеское участие сотрудников полиции в жизни класса и школы. В течение учебного года полицейские приходят на уроки, могут посидеть за партой с

ребенком, нуждающимся в особом внимании, вместе могут выполнить домашнее задание. Могут прийти на урок физкультуры или поучаствовать в команде класса во время школьных соревнований, помочь классу отрепетировать строевую подготовку при проведении «Зарницы». Классные руководители приглашают полицейских, уже знакомых ребятам по неформальному общению, для тематических бесед по профилактике вредных привычек и противоправному поведению. Полицейские, в свою очередь, также привлекают учащихся школы к различным акциям, в которых ребята могут примерить на себя роль правоохранителя. Например, инспектор дорожного движения с командой школьников организует проверку автомобилей, пассажирами которых являются дети: установлено ли детское кресло, соблюдены ли правила его крепления, правильно ли пристегнут ремень безопасности у малыша. Юные инспекторы дорожного движения вместе с полицейским организуют акцию «Засветись!», во время которой проверяют у ребят наличие светоотражающих элементов на одежде в сезон коротких световых дней. Конечно, непосредственное общение школьников и сотрудников полиции имеет опосредованное воспитательное воздействие на подростков, но помогает детям бережно относиться к своему здоровью, учиться исключать опасные ситуации в жизни. При этом родители видят, что сотрудники полиции – это не всегда преследование или наказание, но и помощь, поддержка авторитетного взрослого, а для кого-то и возможность профессионального самоопределения.

Да, возникают ситуации, когда внимания к проблемам семьи только со стороны школы недостаточно. Когда родители ведут асоциальный образ жизни, когда жизнь ребенка находится в опасности, необходимы другие меры. Здесь не обойтись без специалистов органов профилактики, отдела опеки районной администрации, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав. В этой части взаимодействие не всегда удается. Как правило, при смене муниципальной власти, меняется и рядовой состав специалистов, что приводит к разрушению профессиональных связей. Нет места сотрудничеству в интересах детей, а есть только бесконечная отчетность, порой бессмысленная. Мешает и ведомственная разобщенность, когда субъекты профилактики относятся к разным уровням учредительства (муниципальный, региональный или федеральный уровень). Например, районная больница является государственным учреждением, в ней работает много «приезжающих» специалистов, незнакомых со спецификой территории, не знающих социального состава семей в поселении. Поэтому трудно организовать просвещение детей или родителей по актуальным медицинским темам, таким как последствия употребления наркотических веществ, риски ранних половых связей, вред от нарушения цифровой гигиены. Подростки не могут получить в районе срочной психологической помощи, таких специалистов просто нет. В особо опасных случаях, угрожающих здоровью и жизни подростков, социальный педагог обращается к Уполномоченному по правам ребенка в Республике Карелия и созданную при нем службу кризисной помощи. В частности, была оказана консультационная помощь по проблемам семейного насилия в отношении ребенка, подросткового бродяжничества [3].

Считаем, что в работе по здоровьесбережению школьников можно и нужно опираться на основную идею социальной педагогики – взаимодействие всех субъектов профилактики. А главная задача социального педагога состоит в том, чтобы организовать это конструктивное взаимодействие и, тем самым, минимизировать дефициты и риски, угрожающие здоровью детей.

Список литературы:

1. Гурьянова, М.П., Дементьева, Л.А. Анализ деятельности школьных социальных педагогов по профилактике агрессивных проявлений в образовательной среде // В сб. статей Превентивно-профилактическая работа социального педагога /Под ред. профессора М.П. Гурьяновой. – Москва: ИЗД-ВО ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2021, – С. 174-188.

2. Гурьянова, М.П. Важная миссия работников социальных служб: помочь семье в укреплении здоровья детей // «Социальное обслуживание», № 6 (181). 2022. – С. 19-26.

3. Сепьянен, Т.П. Особенности профессиональной деятельности школьного социального педагога // В сб. статей Превентивно-профилактическая работа социального педагога / Под ред. профессора М.П. Гурьяновой. – Москва: ИЗД-ВО ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2021. – С. 170-184.

УДК 376.1

АВТОРСКАЯ СКАЗКА КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.А. Буланова

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж
Mbulanova72@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается процесс изменения эмоциональной сферы детей дошкольного возраста во время работы со сказками в дошкольной образовательной организации. Описываются диагностические методы и методы работы с родителями. Сделан вывод о том, что авторские сказки способствуют развитию эмоциональной сферы детей дошкольного возраста, если осуществляются преемственные связи детского сада и семьи.

Ключевые слова: авторская сказка, детство, развитие, эмоциональная сфера, дошкольник.

THE AUTHOR'S FAIRY TALE AS A MEANS OF EMOTIONAL DEVELOPMENT OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

Bulanova M.A.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
Mbulanova72@yandex.ru*

Abstract. The article examines the process of changing the emotional sphere of preschool children while working with fairy tales in a preschool educational organization. Diagnostic methods and methods of working with parents are described. It is concluded that the author's fairy tales contribute to the development of the emotional sphere of preschool children, if the continuity of the kindergarten and the family is carried out.

Key words: author's fairy tale, childhood, development, emotional sphere, preschooler.

Эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии дошкольника. Любое взаимодействие будет эффективным только в том случае, если все его участники будут способны понимать и принимать эмоциональное состояние другого, а также управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств, является важным моментом в становлении личности человека любого возраста. Несмотря на то, что эмоции являются «центральным звеном» психической жизни человека, и, прежде всего, ребенка [1, с. 24], развитию эмоциональной сферы ребёнка уделяется недостаточно внимания. Приоритет педагогами и родителями, отдаётся в первую очередь интеллектуальному развитию.

Дошкольное детство – это период игры, мечтаний, волшебства, сказок. Сказка входит в жизнь человека с рождения и остаётся с ним на всю жизнь. Они учат различать вымысел и

реальность, задают нравственные нормы, но при этом оставляют простор воображению и фантазии. Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки [3, с.41].

На первом этапе работы с группой детьми 5 – 6 лет в количестве 38 человек, была проведена диагностика с использованием методик «Лесенка» В.Г. Щур и «Два дома», в результате чего был сделан вывод, что у 48% детей заниженная самооценка, присутствуют скрытые конфликты как в группе детей, так и в семье. На основании этого, было принято решение о проведении анкетирования родителей, которое показало, что 75% не читают детям сказки, 39% родителей вообще не читают детям книги и 51% не играют в предложенные детьми игры. Родители зачастую забывают, что для ребенка игра — это естественный способ рассказа о себе, своих чувствах, мыслях, о своем опыте. В игре ребенок легко открывает свои истинные чувства и переживания. Все, что беспокоит ребенка, волнует его, он может выразить в игре [2, с.14].

Для родителей был разработан консультативный материал, позволяющий информировать родителей о методах, формах взаимодействия с детьми, как находить пути выхода из некоторых сложных воспитательных ситуаций, не травмируя психику ребенка. Самое важное для нас — создать ситуацию, в которой ребенок может задуматься над смыслом и неоднозначностью ситуации [2, с.14].

Для мягкого влияния на эмоциональное состояние ребенка, в группе преступили к прохождению всех подготовительных этапов, способствующих обучению составления авторских сказок дошкольниками. Работа проходит в игровой форме, где главную роль играет сказка, но при этом сохраняя элементы познавательного и учебного общения. Основная задача педагога в совместной деятельности с детьми инициировать умение нестандартно воспринимать содержание сказок и создавать предпосылки для сочинения ребенком собственной сказки, учитывая индивидуальные психофизиологические особенности.

Благодаря сказке ребёнок познаёт мир, откликается на события и явления окружающее его, выражает своё отношение к добру и злу. В процессе работы со сказкой дети развивают такие качества как: активность в самовыражении и эмоциональной разрядке; самостоятельность в выборе средств и поиска способов выражения своих эмоций; эмоциональность в идентификации себя и своих внутренних переживаний с персонажами своих героев и их действий.

Основные идеи, которые вкладываются в сознание детей при составлении авторской сказки:

- все вокруг нас живое и любой предмет или живое существо, может с нами говорить, а следовательно, через взаимодействие с ними можно решить эмоциональные ситуации;
- вокруг нас много помощников, которые в любой момент могут прийти на помощь или просто, составить компанию для игр;
- в каждой сказки свой счастливый конец.

Многим детям сложно включать воображения из-за внутренних переживаний и эмоциональных барьеров. Эмоциональный настрой – самая важная часть в работе с авторской сказкой. Основной целью которого является создание непринуждённой комфортной атмосферы. Создать такие условия можно путем фоновой спокойной музыки, показа необычного предмета или создания сказочной обстановки.

В процессе работы ребенка, основная задача педагога проявить заинтересованность в работе ребенка и при затруднении напоминать структуру составления сказок.

В заключительной части работы с авторской сказкой те дети, которые справились и могут поделиться с другими, своими работами, демонстрируя их, провоцируют других детей, принимать участие в такой своеобразной игре.

Проводя повторную диагностику детей и анкетирование родителей воспитанников в конце учебного года, наблюдался существенный рост активных родителей. Дети стали более эмоционально отзывчивыми, веселыми и уверенными в себе.

Педагогам в своей работе с детьми и родителям детей старшего дошкольного возраста, рекомендуется применять метод составления авторских сказок, для профилактики и контроля за

эмоциональным состоянием ребенка. Данный метод является эффективным, действующим и оказывающий развивающее влияние.

Первая работа девочки Варвары, 6 лет «Сказка про полезную морковку»

В одной маленькой деревушке жила-была девочка Золушка и был у нее Зайка, а еще он умел говорить.

И вот пришла весна. Девочка решила посадить в огороде для себя — арбуз, для Зайки — морковку, а еще яблоню, потому что очень мечтала о лошади. Потом прибежал Зайка и сказал, что все очень медленно растёт, а он хочет сейчас морковку. И предложил все удобрить какой-то непонятной зеленой жидкостью, которую он нашел во дворце у Короля. Золушка согласилась, но с условием, что полить только одну грядку, а вторую грядку поливать чистой водой. И так получится эксперимент.

Пришло лето, и морковка выросла.

Вот как-то раз Заяц не выдержал и в три часа ночи пошёл за морковью. На той грядке, где росла морковка, за которой ухаживала девочка, поливала и полола, выросла вкусная, сочная, оранжевая морковка. А вот морковка с грядки, которую поливали непонятной зеленой жидкостью — стала синей. Но Заяц все равно решил ее попробовать. Она оказалась такой же сладкой, вкусной и сочной, как и оранжевая. Но на утро у Зайки заболел живот, уши повяли, зубы почернели, а шерсть начала вываливаться.

Девочка опечалилась и пошла к доброму и умному коту — Айболиту. Рассказала ему всю историю и кот отправил зайца в больницу. Там работала Лошадь, которая сделала Зайцу укол и спасла его.

Девочка так полюбила Лошадь, что позвала ее жить к себе и кота-Айболита тоже.

Зайка понял, что химия — это плохо. В землю не нужно добавлять разную непонятную химию и портить ее. А нужно заботиться о земле и о своем здоровье.

Список литературы:

1. Выготский, Л.С. Психология искусства / Л. С. Выготский. – Москва: Педагогика, 1987. – 341 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: ООО «Речь», 2000. – 310 с.
3. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 160 с

УДК 371.7

АДАПТАЦИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ

Д.Е. Бурдакина, О.Н. Бавыкина

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 57», Воронеж
ade9826@yandex.ru, oschool57@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается проблема адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене школы. Определены психофизиологические особенности адаптации пятиклассников к учебе в основной школе. Проведена диагностика уровня тревожности, эмоционального отношения к учебе, мотивации обучения, даны рекомендации.

Ключевые слова: процесс адаптации, тревожность, отношение к учебе, мотивация обучения.

ADAPTATION OF FIFTH GRADERS TO THE LEARNING PROCESS

Burdakina D.E., Bavykina O.N.

Municipal budgetary educational institution

"Secondary school No. 57", Voronezh

ade9826@yandex.ru, oschool57@mail.ru

Abstract. The article deals with the problem of adaptation of fifth graders to secondary school education. The psychophysiological features of the adaptation of fifth graders to study at the primary school are determined. Diagnostics of the level of anxiety, emotional attitude to study, motivation of learning, recommendations are given.

Keywords: adaptation process, anxiety, attitude to learning, learning motivation.

Для подавляющего большинства пап и мам первый поход их детей в школу – это чрезвычайно торжественное и радостное мероприятие. Чаще всего в школе с вопросами адаптации возникают ассоциации с учебой первоклассника, редко – из-за поступления в основную, а еще реже – из-за поступления в старшие классы.

Не совсем верно расхожее мнение родителей, что адаптация ребенка к школе заканчивается с окончанием первого класса. Имеется, как минимум, еще один переломный момент, проходимый школьниками в ходе учебы: поступление в пятый класс после начальной школы.

В начале 5 класса, школьники испытывают практически аналогичные проблемы адаптации, что и при первом посещении школы. Снова изменение режима дня, режима питания, связанный с большей самостоятельностью, увеличение физической и умственной нагрузки. Именно в возрасте 10 лет начинается период бурного роста всего организма, непосредственно этим знаменуется начало пубертата (подросткового возраста). Школьникам, пришедшим в 5 класс, одновременно и тревожно, и интересно, ведь у них возникает желание быть замеченными и оцененными учителем, в качестве успешного, нужного, независимого, умного и активного ученика [3].

Актуальность данной темы объясняется тем, что ученики пятых классов плохо адаптируются. В большинстве случаев это возникает из-за чувства тоски по учительнице начальных классов, являющейся своеобразной «мамой» для младших школьников, возросшим количеством информации, подлежащей изучению, новыми требованиями учителей по отдельным предметам [2].

Основываясь на вышеизложенном, цель работы – изучить и определить психофизиологические особенности адаптации 5-классников к учебе в основной школе.

Соответственно поставленной цели работы, нужно было решить такие задачи:

1. Анализирование литературных источников, которые раскрывают понятие адаптации.
2. Рассмотрение понятий школьной и социальной адаптации.
3. Описание процессов адаптации к учебе в школе учеников 5-го класса.
4. Проведение тестирования учеников 5 классов МБОУ СОШ № 57 г. Воронежа.
5. Обработка и анализ полученных результатов, выводы из них.
6. Разработка рекомендаций ученикам, учителям, которые работают с пятиклассниками,

законным представителям детей.

Объект нашего исследования: ученики пятых классов МБОУ СОШ № 57

Важнейшей составляющей общей адаптации является психологическая адаптация. Поступление в 5-ый класс происходит в одно время с изменением отношений со сверстниками и учителями, положения в обществе. Реализация процесса адаптации происходит с помощью социальных

институтов, к которым относится и школа. Здесь, соответственно социально значимым ценностям, формируются и корректируются социальные качества личности [1].

При кардинальных сменах социального окружения и деятельности человека возрастает значение социальной адаптации. У учеников 5-ых классов в ситуации новизны возрастает вероятность дезадаптации в школе, появляется эмоциональный дискомфорт, из-за чего процесс обучения осложняется внутренними психологическими проблемами. В вышеуказанных условиях поступление в основную школу достаточно трудное, однако, при верной организации оно поможет социальному и психологическому росту детей, в противном случае – будет нелегким процессом привыкания [4].

Для исследования адаптации учащихся 5-ых классов к учебе при переводе из начальных классов в основную школу выполнялись исследования, которые были направлены на диагностику уровня тревожности, эмоционального отношения к учебе, мотивации обучения.

Исследования выполнялись в МБОУ СОШ № 57 Воронежа в октябре 2021 и в марте 2022 года. В исследовании участвовали ученики 5-х классов в количестве 74 человек.

Используемые методики:

1. Опросник тревожности Ж. Тейлора («Личностная шкала проявлений тревоги»)

2. Методика выявления мотивации учения и эмоционального отношения к учению

И. В. Возняка.

При сравнении результатов первичной диагностики, выполненной в начале учебного года, и вторичной (в его конце) отмечается положительная динамика. В конце года уровень тревожности у учеников снизился, а положительное отношение к учебе и положительная мотивация – повысились.

Предполагаем, что уменьшение количества обучающихся с повышенным уровнем тревожности напрямую связано со следующим аспектом. В начале учебного года в 5 классе младшие подростки сталкиваются с абсолютно новой для них формой обучения, знакомятся с большим числом учителей, начинают общаться с обучающимися старших классов. Все это требует от пятиклассника постоянной работы таких психических функций, как память, внимание, мышление. Постоянное напряжение, в котором пребывают ученики, становится источником развития тревожности.

В конце 5-го класса школьники уже знакомы со всеми правилами поведения в среднем звене, знают все требования, которые к ним предъявляются, соответственно, снижается количество факторов, которые могут вызывать повышенную тревожность. Следствием этого можно считать увеличение числа обучающихся, имеющих высокую, продуктивную мотивацию учебы в школе.

После реализации рекомендаций, включающих работу с учителями, родителями (законными представителями), по итогам контрольной диагностики, также отмечено снижение школьной тревожности, повышение учебной мотивации и преобладание положительных чувств у пятиклассников [4].

После того как были реализованы рекомендации, в которые входили работа с законными представителями детей, учителями, по результатам контрольной диагностики, также можно отметить преобладание положительных эмоций у учащихся 5 классов, увеличение мотивации к учебе, снижение тревожности.

Рекомендации были такими:

- Дифференциация учебы.
- Важность поощрения и подкрепления учителем и родителями достижений пятиклассника.
- Построение отношений «ученик-учитель» на основе совета, а не по типу вторжения, необходимость включения детей в классе в совместную учебную деятельность.
- Анализирование ситуаций из жизни, применение споров и дискуссий, познавательных игр, интересность, необычность представления учебного материала.
- Снятие внешнего контроля по максимуму.

Итак, основываясь на сравнительном анализе полученных сведений, предполагаем, что у большинства школьников адаптация прошла успешно. Огромное значение имеет проведение работы по преодолению дезадаптации в школе, детских коллективах с 1-го дня нахождения в школе, необходим дифференцированный подход к данной проблеме, т. е. индивидуальная либо групповая работа с детьми для избежания дезадаптации в школе.

Список литературы:

1. Беликова, Е.Ю. Помощь классного руководителя в адаптации пятиклассников / Е.Ю. Беликова, Е.В. Сазонова, Н.В. Чахмахчева // Клас. рук. – 2003. – № 1. – С. 17-28.
2. Дендебер, И.А. Теоретические основы интеллектуальной адаптации учащихся / И.А. Дендебер // Образование и о-во. – 2008. – № 5. – С. 56-61.
3. Журавлев, Д. Адаптация учащихся при переходе из начальной в среднюю школу / Д. Журавлев // Нар. Образование. – 2002. – № 8. – С. 99-105.
4. Коблик, Е.Г. Первый раз в пятый класс: программа адаптации детей к средней школе / Е.Г. Коблик. – Москва: Генезис, 2003. – 122 с.

УДК 613.95

**ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ
ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

А.В. Быкова, И.В. Осипова

*МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №19 д. Жилина»
Орловского муниципального округа Орловской области, Орел
jilinadsad@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена культурной практике сельского детского сада по использованию природного окружения как ресурса реализации здоровьесберегающих технологий, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста в условиях социокультурного пространства села, проводимой в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Ключевые слова: сельская дошкольная организация, здоровьесберегающие технологии, привычка здорового образа жизни, физическое и психологическое здоровье, ресурс природной среды, двигательная активность, экологическая тропа, зимний сад.

THE INITIAL FOUNDATIONS OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS IN PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF A RURAL PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

Bikova A.V., Osipova I.V.

*MBPEI "No19 Kindergarten of Zilina" Oryol municipal district of the Oryol region, Orel
jilinadsad@mail.ru*

Abstract. The article is devoted to the cultural practice of a rural kindergarten in the use of the natural environment as a resource for the implementation of health-saving technologies, the preservation and strengthening of the physical and mental health of preschool children in the socio-cultural space of the village, carried out as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Autonomous Institution "National Medical research center for children's health" of the Ministry of Health of the Russian Federation for the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational institutions.

Keywords: rural preschool organization, rural society, health-saving technologies, healthy lifestyle habit, physical and psychological health, natural environment resource, motor activity, ecological path, winter garden.

Кардинальные преобразования социокультурного пространства современного сельского социума, произошедшие в новом тысячелетии, предопределили необходимость поиска и внедрения инновационных подходов к решению всей совокупности проблем развития современного села, в том числе развитие в сельской местности системы дошкольного образования.

Известно, что дошкольное детство является ключевым в жизни каждого человека, это период когда формируются все морфологические и функциональные структуры организма, характер, отношение к себе и окружающим, закладываются основные черты личности, определяющие потенциальные возможности взрослого человека.

Многолетней практикой подтверждены результаты научных исследований (А.И.Быкова, В.Г. Алямовская, Н.И. Куркина и др.) доказывающие, что крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Даже незначительные нарушения в состоянии физического здоровья ребёнка отрицательно сказываются на его эмоциональной сфере и наоборот, угнетённое эмоциональное состояние влечёт за собой физическое недомогание и порой, довольно серьёзное.

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из приоритетных задач выдвигается: «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [1]. В этой связи проблему здоровья мы рассматриваем комплексно, и первостепенную роль отводим охране и укреплению физического и психологического здоровья детей, формированию привычки к здоровому образу жизни.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад №19 д. Жилина» расположен в сельской местности, что по сути своей, свидетельствует о более чистой окружающей среде с точки зрения экологии проживания наших воспитанников, а, следовательно, и более крепком их здоровье. Однако, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников остаётся актуальной для участников образовательных отношений и нашего сельского детского сада. Задача укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей, формирования привычки здорового образа жизни остаётся одной из ежегодных и приоритетных задач Основной образовательной программы дошкольного образования нашего учреждения (далее Программы).

Ведущими целями нашей Программы являются: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, разностороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и образовательными потребностями каждого ребёнка, сохранение и укрепление психологического и физического здоровья, формирование привычки здорового образа жизни, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

В этой связи, на ряду с внедрением в культурную практику детского сада современных, довольно, хорошо изученных нашими педагогами здоровьесберегающих технологий, таких как физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия личности ребенка, валеологического просвещения родителей и прочих, ключевое значение мы отводим ресурсному обеспечению образовательного процесса в части здоровьесбережения и формирования привычки здорового образа жизни.

Детский сад по территориальному принципу расположен на территории ФГ НУ Всероссийского научно-исследовательского института селекции плодовых культур (далее ВНИИСПК), в окружении неповторимой по красоте и разнообразию природы Всероссийского дендропарка-заповедника, заложенного в далёком 1968 году.

Воспользовавшись уникальностью природного окружения территории детского сада, педагоги широко используют ресурсы природной среды в целях здоровьесбережения и формирования у детей начала привычки здорового образа жизни.

На территории учреждения оформлена экологическая тропа (малая и большая), выполняющая познавательную, развивающую, оздоровительную и эстетическую функции. Большая экологическая тропа включает одиннадцать экологических зон: фруктовый сад, альпийскую горку, цветники, липовую аллею, березовое и рябиновое сообщество, хвойное сообщество, овощные грядки на детских огородах, скворечный дворик и птичий столб, тропу белок (живут на воле, мигрирующие через деревья по всему посёлку).

Экологическая тропа находит свое продолжение в природном ландшафте дендропарка-заповедника, в котором для детей организуются прогулки и экскурсии во все времена года. Во время таких прогулок дети дышат свежим воздухом, знакомятся с растениями своего края, лекарственными в том числе, вдыхают ароматы цветущих растений и цветов, получая положительные впечатления и благоприятный эмоциональный настрой.

На территории детского сада, в совокупности с тропой здоровья, оформлен центр Двигательной активности, представленный спортивной площадкой и тропой здоровья. Занятия в этом центре обеспечивают детям высокую двигательную активность и положительные эмоциональные переживания.

Территориальная природная развивающая среда коррелирует с внутренним пространством детского сада, где особо уникально помещение Зимнего сада с его флорой и фауной (кролик, морская свинка, хомячки, попугаи, черепахи водные и декоративные рыбки). Эта зелёная зона способствует формированию эмоциональной сферы детей, их положительной самооценки, уверенности в себе, доброжелательности к окружающему миру.

Доказано научно и подтверждено культурными практиками, что важнейшим фактором благоприятного роста и развитие организма ребёнка является правильное питание. В этой связи, в контексте проблемы здоровьесбережения нами обозначена перспектива организации рационального и полноценного питания наших детей в условиях детского сада и семьи; исследование этой проблемы и внедрение в практику дошкольного учреждения.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, Приказ Минобрнауки от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Крылова, Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218с.
3. Куркина, И.И. Здоровье стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах. / И.И. Куркина. – Санкт-Петербург: Образовательные проекты; Москва: НИИ школьных технологий, 2008. – 174 с.

УДК 376.4

КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕНСОРНЫХ ПЕРЕГРУЗОК У ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС

В.Г. Василенко, Ю.А. Уланова

*МБОУ средняя общеобразовательная школа №3, Воронеж
school3@govvrn.ru*

Аннотация. Материалы статьи предназначены для специалистов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Сенсорные перегрузки или «мелтдауны» могут возникать не только у обучающихся с расстройством аутистического спектра, как это принято считать, но и у обучающихся других нозологий. В статье приведены практические рекомендации по организации среды при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, а также рекомендации по подбору материала. При работе с учениками с особыми образовательными потребностями важно помнить про командную слаженную работу всех специалистов, окружающих ребенка и сотрудничество с семьей обучающегося.

Ключевые слова: мелтдаун, поведенческий срыв, РАС, инклюзивная среда.

HOW TO AVOID SENSORY OVERLOAD IN STUDENTS WITH AUTISM SPECTRUM

Vasilenko V.G., Ulanova J.A.

*MBOU secondary school № 3, Voronezh
school3@govvrn.ru*

Abstract. the material of the article are intend for specialists working with children with disabilities. Sensory overload or « meltdowns» can occur not only in students with autism spectrum disorder, as in commonly believed, but also in students of other nosologies. The article provides practical recommendations for organizing the environment when working with children with disabilities, as well as recommendation for the selection material. When working with students with special educational needs, it is important to remember the teamwork of all specialists surrounding the child and cooperation with the student's family.

Keywords: meltdown, behavioral breakdown, autism spectrum, inclusive environment.

Сегодня образование в Российской Федерации становится все более доступным для всех категорий граждан. Многие родители выбирают для своего ребенка инклюзивные модели образования

или приводят детей в школы с необходимыми специалистами, чтобы они под профессиональным присмотром лучше адаптировались к школьной среде. Реалии таковы, что педагогам и психологам образовательных учреждений приходится работать с совершенно разными нозологиями, порой, в одном классе. Наша статья призвана обратить внимание на такое явление, как «мелтдаун», и помочь специалистам его избежать, если это возможно. Мы работаем преимущественно с обучающимися с расстройством аутистического спектра и реализуем инклюзивную образовательную модель «ресурсный класс».

Одной из сложностей в адаптации детей с РАС в общеобразовательной организации является так называемая «сенсорная перегрузка». У людей с аутизмом и в среде англоязычных специалистов это состояние получило название «мелтдаун» (в переводе с английского языка крах, катастрофа, срыв, кризис – meltdown).

Суть данного явления состоит в том, что при большом количестве различной сенсорной информации и стимулов из окружающей среды, происходит резкая перегрузка нервной системы. В состоянии тяжелого стресса может произойти внезапный, интенсивный срыв. В это время ребенок с РАС может демонстрировать такие крайние формы поведения, как громкий крик, плач, самоповреждение или агрессивные действия, усиленные стереотипные движения [1, с.3].

Важно отличать данное явление от так называемого поведенческого взрыва, который вызван коррекцией нежелательного поведения и имеет конкретный предшествующий фактор. Сделать это, порой, затруднительно даже работающим с ребенком специалистам, а из-за сложностей с коммуникацией дети не могут понятно объяснить, что с ними происходит и какую помощь можно оказать.

Помимо срывов возможно и противоположное явление – shutdown (в переводе с английского отключение, неисправность), когда человек с аутизмом частично или полностью отрешается от окружающего мира, не реагирует на обращения к нему, стремится покинуть травмирующую среду или ложится на пол. «Отключения» не так сильно привлекают к себе внимание, как срывы, но также являются результатом крайне тяжелого стресса.

В общеобразовательной организации количество сенсорных стимулов достаточно высоко: шум, яркий свет, множество различных запахов, чрезмерная вовлеченность в социальное взаимодействие, потому важно максимально адаптировать среду под особенности каждого ребенка с РАС. Специалисты руководствуются правилом, что любое поведение лучше предотвратить, чем исправить.

Далее представлены практические рекомендации по способам, которые могут помочь не допустить «мелтдаун» и «шатдаун» и организовать комфортную среду.

В первую очередь, в школе необходимо создать безопасное отдельное пространство – комнату для сенсорной разгрузки. Там могут быть: «дом совы», различные гамаки и качели, сухой бассейн, батут, массажные коврики, кресло-качалка, балансиры, утяжеленные одеяла. Варианты наполнения могут быть различны, и часто дополняются в зависимости от рекомендаций специалистов, работающих с конкретными детьми. Бытует мнение, что комната используется для игр, но ее наличие в общеобразовательной организации – необходимость, а не развлечение. Посещать ее рекомендуется во время перемен, а также при первых признаках утомления, чтобы помочь ребенку с РАС снизить последствия сенсорной перегрузки и не допустить срыва.

Из доступных и простых средств, при наличии у конкретного ученика гиперчувствительности к громким звукам, можно использовать шумоподавляющие наушники.

Закрытые парты (с тремя дополнительными бортами справа, слева и спереди), особенно в классах малой наполняемости, также показали свою эффективность. Важно снизить и количество «визуального шума», убрать излишние карточки, картинки, материалы и так далее [5, с.132].

Со стороны специалистов важно очень дозированно и обдуманно преподносить информацию ученику. Предложения должны быть короткими и четкими, и содержать одну основную мысль. Мы понимаем, что сделать это в обычном общеобразовательном классе сложно, но все же попытаемся

нужно, потому что если случится «мелтдаун», урок будет неизбежно сорван. Также немаловажный момент — это количество предлагаемого материала для изучения. Здесь не подойдет чтение нескольких страниц учебника, списывание очень длинного упражнения и другое. Старайтесь адаптировать материал для обучающихся с РАС в сторону уменьшения объема, но не содержания (если мы говорим про цензовый уровень образования).

В работе стоит уделить особое место для обучения ученика просьбам о помощи, распознаванию своих эмоциональных состояний, методам релаксации и снятия стресса. Сотрудничайте с психологами, дефектологами и другими специалистами, которые могут вам помочь с обучающимися.

Что делать если срыв все же произошел? Необходимо обезопасить среду, чтобы ребенок не мог себе навредить. Желательно вывести его из класса, чтобы другие ученики не наблюдали этот эпизод (и не происходило так называемой стигматизации). По возможности, пригласить других специалистов (психолога, дефектолога, свободного учителя) для контроля состояния ребенка.

Если позволяет ситуация, отведите ученика в тихое место или комнату для сенсорной разгрузки. Старайтесь быть максимально спокойными, оказывайте эмоциональную поддержку. Даже если ребенок хорошо владеет речью, спрашивать о причинах произошедшего, чаще всего, не имеет смысла, ведь из-за тяжелой сенсорной перегрузки, способность говорить может на время исчезнуть. Не пытайтесь предотвратить самостимулятивные действия (повторяющиеся движения или действия), в данной ситуации это защитный механизм, помогающий сбросить избыточное напряжение. Если ребенок хорошо реагирует на тактильные стимулы, легкий массаж или прикосновение способствуют быстрому успокоению. Также можно использовать утяжеленное одеяло или специальный жилет.

Никогда не ругайте и не отчитывайте ребенка за срыв, ведь данное явление не поддается волевому контролю! Дайте время, чтобы прийти в себя, посидеть в тишине без других людей.

При грамотном подходе, адаптации среды и материала таких срывов должно становиться меньше, но если этого не происходит, обратитесь к специалистам школы. Возможно, обучающийся не совсем готов к инклюзивной модели образования. Необходимо руководствоваться в первую очередь комфортом самого ребенка.

Сотрудничайте с коллегами в части создания единой инклюзивной среды, это полезно для нейротипичных сверстников, ведь в таком месте интересно учиться всем! Только продуманная командная работа специалистов может помочь адаптировать к школьным условиям ученика с любыми образовательными потребностями.

Список литературы:

1. Autistic Meltdown or Temper Tantrum by Judy Endow, MSW.” Ollibean. N. p., 10 Nov. 2016. Web. 25 May 2017.
2. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. Изд. 10-е. – М.: Теревинф, 2016. – 288 с.
3. Особый ребенок. Исследования и опыт помощи / Науч-практ. сб. Вып. 8. М.: Теревинф, 2014. – 296 с.
4. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью». [Электронный ресурс]. URL: <https://spomosmetod.ru/social/social-documents> (дата обращения: 12.09.2019).
5. Ресурсный класс. Опыт организации обучения и внеурочной деятельности детей с аутизмом в общеобразовательной школе. Практическое пособие – М.: АНО Ресурсный класс, 2019. – 364 с.

РАСКРЫТИЕ ОДАРЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ХОДЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ХИМИИ

В.С. Веселова¹, С.И. Алферова², Г.П. Кузнецова¹

¹*МБОУ Калачеевская СОШ №6, Воронежская обл.*

²*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж*

LeraVeselova12.08@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена особенностям раскрытия одаренности школьников в ходе индивидуализации обучения по химии. Проанализированы специфические характеристики, отличающие одаренных учеников по химии. Приведены примеры педагогических технологий, которые способствуют развитию естественно-научной одаренности. Большое внимание уделяется исследовательской деятельности учащихся как эффективному способу развития одаренности на уроках химии.

Ключевые слова: одаренность, индивидуализация обучения, инновационные педагогические технологии, исследовательская деятельность.

DISCLOSURE OF STUDENTS' GIFTEDNESS IN THE COURSE OF INDIVIDUALIZATION OF CHEMISTRY TRAINING

Veselova V.S.¹, Alferova S.I.², Kuznetsova G.P.¹

¹*MOU Kalacheevskaya secondary school № 6, Voronezh region*

²*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

LeraVeselova12.08@yandex.ru

Abstract. This article is devoted to the peculiarities of revealing the giftedness of schoolchildren in the course of individualization of chemistry education. The specific characteristics distinguishing gifted students in chemistry are analyzed. Examples of pedagogical technologies that contribute to the development of natural-scientific giftedness are given. Much attention is paid to the research activities of students as an effective way of developing giftedness in chemistry lessons.

Keywords: giftedness, individualization of learning, innovative pedagogical technologies, research activity.

Проблема работы с одарёнными детьми чрезвычайно актуальна для современного российского общества. В настоящее время окружающий мир требует высокой активности человека, его умений, способностей нестандартного мышления и поведения. И именно высоко одаренные люди способны внести свой наибольший вклад в развитие общества.

Выявление одаренных детей – продолжительный процесс, связанный с анализом развития конкретного ребенка. Деятельность учителя должна быть направлена на выявление талантливости и творчества детей [2].

Творческое мышление химически одаренных учащихся характеризуется неординарностью – способностью выдвигать новые неожиданные идеи, гибкостью – способностью быстро и легко находить новые стратегии решения, устанавливать ассоциативные связи и переходить от одних явлений к другим, осуществлять интеграцию естественно-научных дисциплин. Следует отметить

также высокий уровень развития их логического мышления, продуктивность мышления, способность к прогнозированию, логическую и механическую память, большой объем внимания, наблюдательность, развитое воображение [3].

Одаренных в химическом плане школьников отличают такие личностные качества, как высокая работоспособность, самостоятельность, рефлексивность, настойчивость и, конечно, способность оперировать химическим материалом при постановке опытов. Это и помогает выявить способных к химии учеников: они постоянно самостоятельно экспериментируют, демонстрируют окружающим полученные вещества, знают признаки огромного множества реакций [1].

Приоритетная функция учителя химии – это раскрытие и развитие одаренности каждого ребенка, проявляющего способности в данной области знаний. Успешному развитию химической одаренности способствуют следующие педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение, информационно-коммуникационные технологии, проектно-исследовательские технологии, технология проблемного обучения.

Одним из наиболее эффективных способов раскрытия одаренности в ходе индивидуализации обучения по химии является исследовательская деятельность, которая дает возможность развить у обучающихся следующие компетентности: автономизационную, коммуникативную, информационную, продуктивную [4].

При выполнении исследовательского задания учащиеся осуществляют следующие действия: знакомятся с содержанием задания и формулируют цель деятельности, прогнозируют направления выполнения задания и выбор методов исследования, проводят эксперимент и оценивают полученные результаты, исходя из поставленных задач.

Исследовательская деятельность, как никакая другая, позволяет учащимся с признаками одаренности реализовать свои возможности, продемонстрировать весь спектр своих способностей, раскрыть таланты, получить удовольствие от проделанной работы.

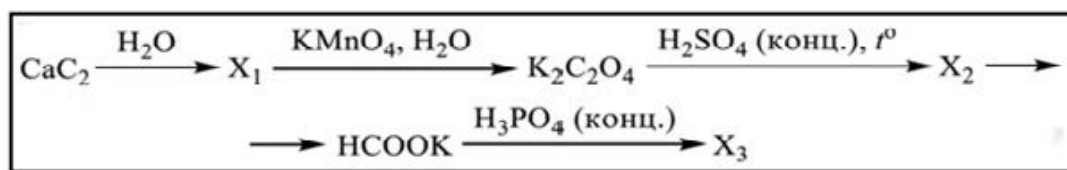
Исследовательская деятельность имеет творческий характер, и в то же время это один из способов индивидуализации обучения. Непосредственное, длительное по времени общение ученика и учителя позволяет педагогу лучше узнать особенности ума, характера, мышления школьника и в результате предложить ему то дело, которое для него интересно, значимо.

В рамках эксперимента было выбрано 25 учащихся 10 класса. Школьникам была дана следующая задача: рассчитать выход продукта реакции от теоретически возможного:

23. Определите, какую массу уксусного альдегида можно получить по реакции Кучерова из 11,2 л ацетилена (н. у.), если доля выхода продуктов реакции составляет 80% от теоретически возможного?

Из 25 обучающихся, 5 ребят не только правильно решили задание, но и представили наиболее развернутый ответ: подробно расписали вывод формул, представили характеристику получаемого вещества, указали условия проведения реакции.

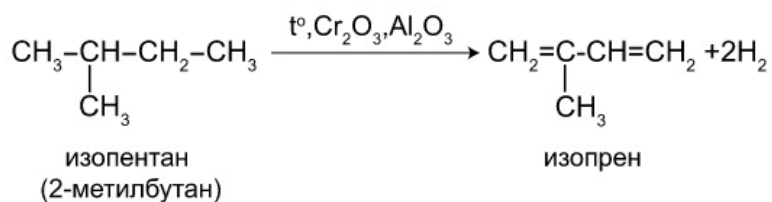
Следующим этапом было дано задание повышенной сложности на осуществление цепочки превращений, тем ребятам, которые более развернуто решили предыдущую задачу:



С данным заданием более успешно справились трое обучающихся из пяти. Они верно написали все реакции, отобразив при этом реагенты и продукты реакции в структурном виде и обозначив механизмы протекания реакций.

Далее этим школьникам, успешно справившимся с цепочкой превращений, было дано задание на самостоятельное составление задач друг для друга:

Составьте задачу на примеси, в которой использовалось бы следующее химическое уравнение:



Обучающиеся в полной мере справились с ним. Они смогли грамотно и корректно составить задачи друг для друга, а также решить их в развернутом варианте.

Индивидуальные задания позволили мотивировать обучающихся к дальнейшим исследованиям в области химической науки. Кроме того, эти дети выразили желание поработать с научной химической литературой, например, с журналом «Химия и жизнь».

Поступательное движение от простого к сложному мотивировало школьников на получение более глубоких знаний по химии.

Таким образом, используя индивидуальный подход в обучении школьников, создаются условия для развития природных задатков учеников, интеллектуального потенциала и самореализации личности.

Список литературы:

1. Битуова, Д.Р. Одаренные дети: проблемы и перспективы/ Д.Р. Битуова// Исследовательская деятельность школьников. – №3. – 2015. – С. 157.
2. Гриднева, Е.П. Чем одарить одаренного ребенка / Е.П. Гриднева // Химия в школе. – №4. – 2017. – С. 12 – 17.
3. Дранишникова, Л.И. Об организации исследовательской деятельности одаренных детей/ Л.И. Дранишникова // Химия в школе. – №4. – 2018. – С. 20-23.
4. Кулиев, С.И. Развитие химических способностей при использовании экспериментальных заданий/ С.И. Кулиев, Н.А. Степанова // Химия в школе. – №10. – 2015. – С. 14-17.

УДК 37.048.45

ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «МЕДИЦИНСКАЯ ГЕОГРАФИЯ» В КОНТЕКСТЕ ПРЕДПРОФИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

И.С. Волкова

Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

IVolkovaIVolkova@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальным проблемам предпрофильного обучения школьников. На основе анализа опыта учителей, сформулированы предложения по совершенствованию интегрированного элективного курса «Медицинская география».

Ключевые слова: качество образования, инновация, предпрофильное обучение.

INTEGRATED ELECTIVE COURSE "MEDICAL GEOGRAPHY" IN THE CONTEXT OF PRE-PROFESSIONAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN

Volkova I.S.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

IVolkovaIVolkova@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the actual problems of pre-professional education of schoolchildren in geography. Based on the analysis of teachers' experience, proposals for improving the integrated elective course "Medical Geography" are formulated.

Keywords: quality of education, innovation, pre-professional training.

Обновленный ФГОС ООО (май 2021 г.) предусматривает продолжение работы образовательных учреждений по организации профильного обучения школьников. Сегодня объективно необходим поиск педагогических инноваций по совершенствованию профильного обучения для превращения его в эффективную комплексную, гибкую систему. В перспективе данная система должна, по-прежнему, ориентироваться на обеспечение качественного доступного образования, но при непрерывном совершенствовании структуры, содержания, организации образовательного процесса на основе еще большего учета интересов, склонностей, способностей обучающихся и их профессиональной ориентации. Необходимо также решение проблем связанным с большим объемом общей учебной нагрузки, влияющим на здоровье обучающихся при профильном обучении [1, с.31]. Важно совершенствовать психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в профильных классах, по-новому учителю налаживать взаимоотношения с их родителями [5, с.136].

Неотъемлемой составной частью профильного образования школьников является предпрофильное обучение. Большая роль в оказании помощи школьникам в более полном раскрытии своих способностей, развития интеллекта, в самостоятельной творческой деятельности, а также в формировании исследовательских навыков принадлежит элективным курсам.

Реализуемые сегодня элективные курсы в школе, как показывает анализ опыта учителей [4, с.46], являются пока недостаточно эффективными для обеспечения саморазвития обучающихся. Не достигается также важная цель – профессиональное самоопределение школьников. Как нам представляется, для решения данных проблем важным должно стать совершенствование содержания и организации интегрированных элективных курсов на этапе предпрофильного обучения школьников.

В связи с чем обратимся к узловым проблемам предпрофильного обучения обучающихся. Не будучи самостоятельной системой, она выступает подсистемой профильного образования и выполняет подготовительную функцию. Базовая модель предпрофильной подготовки школьников включает в себя цель, задачи, структуру и содержание (рис. 1).

На основе базовой модели созданы и сейчас реализуются две модели организации предпрофильной подготовки: внутришкольная и сетевая. Первая модель основана на собственных ресурсах школы, ее материально-технической базе и кадровых ресурсах. Вторая модель функционирует на договорной основе совместного использования сил нескольких образовательных учреждений, вузов, дополнительного образования и культуры. Выбор конкретной модели зависит от многих факторов, но главное – ресурсы, которыми обладает школа, ее партнеры и в целом муниципальная система образования. На выбор моделей влияет, какая школа: городская или сельская? Сельские школы характеризуются традиционными проблемами: расположение на местности, где сложные социально-экономические условия; слабое обеспечение высококвалифицированными педагогическими кадрами; малокомплектность и др.



Рис. 1– Базовая модель предпрофильной подготовки школьников [4, с.19]

Так как профильное обучение более ресурсоемкое по сравнению с традиционным обучением актуальны проблемы организации профильного обучения в сельских школах. Поэтому профильное обучение в них организуется по моделям, которые адаптированы именно под сельскую местность. Например, модель «Передвижная лаборатория», когда группа учителей посещает с лабораторным оборудованием разные школы и проводит в них занятия в рамках профильного образования.

Независимо от географического расположения школы актуальными являются работы по совершенствованию интегрированных элективных курсов. Особое внимание, как мы считаем, к ним должно быть обращено на предпрофильной подготовке, то есть в 8-9 классах. Объясняется это несколькими причинами, приведем ниже некоторые из них. Содержание таких курсов шире конкретного предмета, поэтому они концентрируют обучающихся на системных проблемах и задачах, решение которых требует использования знаний из нескольких учебных предметов. У интегрированных элективных курсов больше возможностей для формирования у школьников необходимых навыков и умений. Основанные на межпредметных связях, они дают больше возможностей для профессионального самоопределения обучающихся, что является главной целью предпрофильной подготовки (рис. 2).

Среди интегрированных элективных курсов применяемых для предпрофильной подготовки школьников особое место занимает «Медицинская география». Сама наука «Медицинская география» на современном этапе ее развития носит междисциплинарный характер в изучении закономерностей воздействия факторов окружающей среды на здоровье человека [3, с.19]. Каждая медико-географическая проблема всегда изучается по линии «среда-здоровье» (рис.2). Это делает медицинскую географию актуальной и востребованной со стороны общества.

К сожалению, современные школьные программы по географии далеко не в полной мере рассматривают вопросы, связанные с географией здоровья и болезнью человека. Исключением является учебный курс «Природа России» (8 класс). В него включена тема «Человек и природа», где рассматривается влияние природных условий на жизнь и здоровье человека. Однако остальные факторы не представлены. В школьных курсах географии, при изучении населения анализируются

исключительно социально-демографические понятия. О состоянии здоровья, определяющим качество жизни, о географии заболеваний человека практически не упоминается. В результате у обучающихся формируется неполное представление о роли географии в профессиях врача, биолога, географа эколога и криминалиста.



Рис. 2 – Взаимодействие комплекса географических, экологических и медицинских наук в решении медико– географических проблем [3, с.15]

Как показал наш анализ опыта учителей, элективный курс «Медицинская география» ими используется как в предпрофильной (всего 14 час., вкл. лекции – 8 час., практические занятия – 9 час.), так и в профильной подготовке (всего 34 час., вкл. лекции – 20 час., практические занятия – 14 час.) школьников. В обобщенном виде цель курса учителями формулируется следующим образом: раскрыть отношение географии к проблемам здоровья человека, зависимость его состояния от качества окружающей среды, а также научить учащихся определять медико-географические условия проживания.

Учебно-тематическими планами рассматриваемого элективного курса для предпрофильной подготовки учителями предусматривается изучение разделов: история медицинской географии; методы медико-географических исследований; факторы окружающей человека среды и его здоровье; болезни, вызываемые природными и социально-экономическими причинами; лечебные и рекреационные ресурсы; нозогеография. Такой подход позволяет сформировать у обучающихся представление об основных положениях медицинской географии как науки.

Однако в проанализированных нами рабочих программах элективных курсов пока мало внимания уделяется формированию умений и навыков у школьников. Это не вполне соответствует назначению курса предпрофильной подготовки, где практическая составляющая особенно важна. Считаем, что практическая часть курса может совершенствоваться и быть связана со способностью (по С.М. Малхазовой): выявлять, основываясь на показателях здоровья, кризисные экологические ситуации; давать медико-географическую характеристику территории и применять полученные знания и навыки на практике; использовать ГИС-технологии для оценки качества окружающей среды по медико-демографическим параметрам; создавать медико-географические карты. Работать с медико-географическими картами и атласами необходимо почти на каждом практическом занятии

[2, с.39]. Организация проектной и исследовательской работы школьников в данном отношении поможет в достижении высоких результатов.

Итак, элективный курс «Медицинская география» призван сыграть важную роль в формировании познавательных компетенций, в профессиональном самоопределении обучающихся, в том числе за счет эффекта новизны его содержания. Наличие данного курса в предпрофильной подготовке определяет вариативность выбора, что можно оценить положительно. Актуальна разработка методических рекомендаций по курсу, в том числе для обучающихся с ОВЗ.

Список литературы:

1. Валина, С.Л., Особенности режима образовательной деятельности в школе с углубленным изучением отдельных предметов / С.Л. Валина, Д.А. Эйфельд, И.Е. Штина // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2019. – № 3. – С. 30-31.
2. Волкова, И.С. Применение медико-экологического атласа г. Воронежа для выявления предпосылок и структуры заболеваемости детского населения / И.С. Волкова // Новой школе – здоровые дети : ст. в сб. тр. VI Всерос. науч.-практ. конф. – Воронеж : ВГПУ, 2020. – С. 36-40.
3. Куролап, С.А. Медицинская география на современном этапе развития / С.А. Куролап // Вестник ВГУ. Сер. География и экология, 2017. – № 1. – С.13-20.
4. Предпрофильная подготовка и профильное обучение как факторы обеспечения качественного доступного образования : методические материалы / под научной ред. Н.Н. Сабельниковой-Бегашвили. – Ставрополь: ГБОУДПОСКИРОПКиПРО, 2012 – 176 с.
5. Zamir, Sara Parents' Perceptions of Their Children's Vocational Tracking // Pedagogy. – 2022. – t. 145, Nr. 1. – P. 135–150.

УДК159.96

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ И АДАПТАЦИЯ ИХ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ

И.Г. Гагаркина¹, Л.Н. Токмакова², С.В. Савченко³

¹ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет», Красноярск

²КГБУЗ Красноярский краевой психоневрологический диспансер №1, Красноярск

*³МБОУ Гимназия № 16 г. Красноярск, КРОО «Институт семьи», Красноярск
vikaira@mail.ru*

Аннотация. Статья посвящена профилактике состояний школьной дезадаптации учащихся с нарушениями речи. Апробирован авторский метод нейропсихологической коррекции дислексии, дисграфии, невротического заикания, тревожно-фобических расстройств детей. Использован опыт совместной работы с семьями школьников начальных классов с целью профилактики рецидивов речевых расстройств. Обобщен опыт междисциплинарного взаимодействия и сотрудничества учреждений образования, здравоохранения, НКО по реализации социальных проектов, направленных на формирование и сохранение здоровья детского населения Красноярского края. Работа представлена в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Ключевые слова: дети, нарушения речи, дисграфия, дислексия, заикание, психокоррекция, здоровьесбережение.

PREVENTION AND CORRECTION OF SPEECH DISORDERS IN CHILDREN AND ADAPT THEM TO SCHOOL EDUCATION

Gagarkina I.G.¹, Tokmakova L.N.², Savchenko S.V.³

¹*Siberian Federal University, KROO "Institute of the Family", Krasnoyarsk*

²*KGBUZ Krasnoyarsk Regional Psych neurological Dispensary No. 1, Krasnoyarsk*

³*MBOU Gymnasium No. 16, Krasnoyarsk*

vikaira@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the prevention of school maladjustment of students with speech disorders. The author's method of neuropsychological correction of dyslexia, dysgraphia, neurotic stuttering, anxiety-phobic disorders in children was tested. The experience of joint work with families of primary school students was used to prevent recurrence of speech disorders. The experience of interdisciplinary interaction and cooperation of educational institutions, health care, NGOs in the implementation of social projects aimed at the formation and preservation of the health of the children's population of the Krasnoyarsk Territory is summarized. The work is presented as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Autonomous Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational institutions. Our project is not yet passed according to the documents of the Institute.

Key words: children, speech disorders, dysgraphia, dyslexia, stuttering, psychocorrection, health care.

Современное развитие информационного пространства благодаря интернету привнесло наряду с успехами в развитии общества и свои особенности. Приметами современного общения между людьми являются текстовые сообщения, сокращение речевого и личного общения. Влияние новых технологий, возможно, формирует иные условия для развития детей и выявляет, в частности, проблемы речевого развития, такие, как усвоение письма (дисграфия) и нарушение процессов чтения (дислексия). Актуальность проблем, вызванных изменением социального статуса семьи и ребенка, при поступлении его в начальную школу после периода беззаботного игрового детства в новый этап относительной самостоятельности и взрослости, сохраняется и сегодня. Поэтому поддержка семьи и детей в этот период является важным для профилактики состояний школьной дезадаптации учащихся, в том числе, имеющих проблемы с освоением письма и чтения, с нарушениями речи. Нами обобщен опыт междисциплинарного взаимодействия и сотрудничества учреждений образования, здравоохранения, НКО по реализации социальных проектов, направленных на формирование и сохранение здоровья детского населения Красноярского края. В течение 20 лет специалисты Красноярской региональной общественной организацией «Институт семьи» в сотрудничестве с образовательными учреждениями города Красноярска при поддержке министерства образования Красноярского края реализуют социальные грантовые программы, направленные на подготовку к начальной школе дошкольников и адаптацию первоклассников к школьному обучению. Наиболее востребованными и результативными оказались программы, в которых активное участие принимали родители: «Семьеведение. Всей семьей в первый класс», «ПервоКлассная семья», «Психолого-речевой центр «Слово». Решались задачи помощи детям с проблемами адаптации к школьному обучению, проводились занятия, помогающие освоить школьную программу, используя комплексный

подход методов нейропсихологической диагностики и коррекции. Особо обращалось внимание на проблемы детей с нарушениями речевого развития. Апробирован авторский метод нейропсихологической коррекции дислексии, дисграфии, невротического заикания, тревожно-фобических расстройств у детей. Использован опыт совместной работы с семьями школьников начальных классов с целью профилактики рецидивов речевых расстройств. Проекты предусматривали поддержку и защиту психологического комфорта семьи, имеющей ребенка, перенесшего органическое поражение центральной нервной системы, с трудом овладевающего письменным и печатным словом, страдающего зеркальностью, нарушением пространственного взаимодействия, слуховой дифференциации звуков, неловкостью движений, плохой памятью и вниманием, заиканием. Часто такие дети с поступлением в школу приобретают статус неуспевающих, что ведет к заниженной самооценке, конфликтам в семье, школе и невозможности получить достойное образование. Одной из частых проблем является трудность поддержания достаточного уровня работоспособности, быстрая утомляемость. У некоторых детей трудности приобретают особый, выраженный характер, они справляются с учебными задачами ценой собственного здоровья. Другие теряют интерес к учебе и начинают привлекать к себе внимание нарушениями поведения или замыкаются в себе.

Целевой группой в проектах были дети от 5 до 12 лет. К пяти годам у ребенка, как правило, завершается формирование речи и начинается период подготовки к обучению. В 12 лет завершается развитие тех психических процессов, которые отвечают за мыслительные операции. Т.е. возраст ребенка от 5 до 12 лет благоприятен, чтобы помочь семье справиться с проблемами дислексии и дисграфии. Занятия проводились в группах кратковременного пребывания, в том числе, с участием родителей. Дисграфия – затруднение в овладении письмом, специфические ошибки на письме выявляются в начальной школе, но предпосылки этих расстройств можно прогнозировать уже в раннем возрасте. Если у ребенка неблагоприятный перинатальный или натальный период важно своевременно и полно реализовать медицинскую часть профилактических мер [5]. Формам и методам профилактики и коррекции речевых проблем для занятий с детьми в домашних условиях обучались не только учителя и воспитатели, но и родители.

Нейропсихологическая диагностика детей разных возрастных групп выявляется от 30 до 65% детей с дисграфией и дислексией. Нейропсихологическая коррекция дислексии и дисграфии в нашей работе включала формирование зрительного гнозиса, пальчиковую гимнастику, развитие моторики, двигательного праксиса, преодоление дислексии по методике Д.В. Мерзлякова [4]. Также формирование пространственных и квазипространственных представлений, развитие произвольных памяти, внимания, умение работать в группе, учиться приёмам релаксации. В результате работы у детей была положительная динамика, улучшалось качество освоения чтения и письма на промежуточном этапе. В ходе занятий с детьми с дислексией улучшалась техника и скорость чтения, дети овладевали элементарными видами фонематического анализа слов, определялась положительная динамика в праксисе, в формировании зрительно-пространственных отношений, зрительного гнозиса, улучшалась способность анализа и синтеза речевых единиц, грамматический строй языка. Для детей 5-ти летнего возраста в ДОУ применялись 3 раза в неделю циклы игровых комплексов, по 4-5 развивающих занятий по 20 минут. Задачи коррекционного цикла: развитие крупной и мелкой моторики (в том числе речевой); тренировка вестибулярного аппарата; улучшение межполушарного взаимодействия; улучшение процессов нервной деятельности; повышение умственных способностей.

В последние три года нашими специалистами освоены методы коррекционной работы с детьми в начальной школе, имеющими невротическую форму заикания, наиболее проблемную в плане преодоления. За период с 2019 года по 2022 проконсультированы 167 детей и подростков с заиканием. В результате коррекции положительная динамика отмечена у 151 ребенка (90%). При

этой форме заикания эффективность работы связана с комплексным оказанием коррекционной помощи несколькими специалистами: логопедом, дефектологом, психологом, нейропсихологом, психотерапевтом и поддержкой родителей. Большую роль в работе с заиканием играет работа с семьей и обучение приемам самопомощи при рецидивах. Работа основана на авторской концепции Т.Г.Визель [1, с. 20], в основе которой лежит представление о природе этого дефекта речи, состоящего в нарушении способности программировать прозаическую речь и утверждение, что такая речь имеет организацию, при которой смысловая часть (левополушарная) является доминантной, а ритмическая (правополушарная) субдоминантной.

Практически все клиенты с заиканием — явные или скрытые левши, что является предпосылкой конфликта эмоционального (доминанта правого полушария) с рациональным (левое полушарие) и как следствие причиной возникновения заикания. Среди заикающихся в три раза больше мальчиков, чем девочек, что согласуется с природной доминантностью правого полушария для последних.

При невротическом, функциональном, заикании вследствие полушарного конфликта возникают сбои в организации речи, выступающие на фоне нервно-психических срывов. Последнее требует психотерапевтического вмешательства, вариант которого использован в нашей работе [3, с. 36].

Сочетание в комплексном коррекционном подходе двух известных методов коррекции Т.Г.Визель и А.Ф.Ермошина, предложенное Л.Н. Токмаковой [6, с. 22] оказалось эффективным в коррекции заикания. Комплекс коррекционных мероприятий с функциональным заиканием у ребенка включает: упражнения на гармонизацию работы полушарий; дыхательные упражнения без привязки к ним речи; психотерапевтические приемы работы с тревожностью, фобиями; сказкотерапию, игровую терапию, арттерапию; работу с посттравматическими эпизодами, семейную психотерапию; рациональную психотерапию с беседами – рекомендациями по профилактике рецидива заикания, телесно ориентированные методы с использованием тактильных маркеров [2, с.108].

Семейная и школьная среда зачастую являются провоцирующими факторами для возврата патологических симптомов, когда у проблемного ребенка не складываются отношения с родителями, со сверстниками, учителями. При этом, трудности в обучении, отклоняющееся поведение на органическом фоне воспринимаются окружающими как издержки воспитания, а не как состояние нарушенного нервно-психического здоровья. Это необходимо учитывать в работе с семьей и ребенком.

Таким образом, профилактическая и коррекционная работа с дошкольниками и учащимися начальной школы с нарушениями речи, проблемами адаптации к новым социальным условиям доказывают необходимость раннего и своевременного вмешательства в проблему, междисциплинарное взаимодействие групп специалистов здравоохранения, профессиональных коллективов школ, дошкольных образовательных учреждений, включенность семейной системы в поддержку состояния здоровья детей и качественного изменения их жизненных перспектив.

Список литературы:

1. Визель, Т.Г. Коррекция заикания у детей / Т.Г. Визель. — Москва: АСТ Астрель – 2009.- 161 с.
2. Визель, Т.Г. О природе заикания и его коррекции/Т.Г. Визель.– Специальное образование -2018– №1.– С.105-114.
3. Ермошин, А.Ф. Алгоритм работы в ситуации пандемии и после нее. Антология Российской психотерапии и психологии. Вып. 9 //Материалы Всероссийского научно-практического конгресса с международным участием.– Москва, 4 – 7 ноября 2021.– С.32-43.
4. Мерзляков, Д.В. Нейропсихологическая коррекция дислексии. Сборник упражнений. Коррекционный курс. / Д.В. Мерзляков. – Казань. – 2011.

5. Токмакова, Л.Н, Гагаркина И. Г. Дислексия и дисграфия у детей – Красноярск, 2014.-20 с.

6. Токмакова, Л. Н. Особенности овладения письменной речью детьми в нестандартном профилем полушарий / Л.Н. Токмакова, А.А. Матигина, Т.Г. Визель, С.В.Клевцова / Специальное образование – 2020. – №2.-С.17-31.

УДК 378

ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

О.В. Гаевская

Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

owg.200350@mail.ru

Аннотация. В современных образовательных условиях и здоровьесберегающих технологий в школе возрастает значение систематических занятий физической культурой (физическими упражнениями), воспитание морально-волевых качеств и укрепление здоровья у обучающихся. Благодаря направленности предмета физической культуры на формирование двигательных качеств и обучение новым движениям (действиям) процесс физического воспитания является важным элементом воспитания личности обучающихся.

Как известно, физическая культура имеет оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Регулярные занятия (три урока в неделю) школьников играют важное значение в становлении личности обучающегося, развития физических и морально-волевых качеств, необходимых в различных сферах жизнедеятельности и формировании здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания подростков на уроках по предмету «Физическая культура» необходимо постоянно уделять внимание развитию их волевых качеств, так как любые физкультурно-спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли. В статье предлагается информация результатов педагогического эксперимента исследования по формированию морально волевых качеств у подростков (8-х классов) на уроках физической культуры в школе, используя соревновательный метод и учет их возрастных особенностей.

Ключевые слова: Морально-волевые качества, физическая культура, физическое воспитание, подростки, опрос, соревновательный метод, физическая подготовленность.

EDUCATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES IN ADOLESCENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL

Gaevskaya O.V.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

owg.200350@mail.ru

Abstract: In modern educational conditions and health-saving technologies at school, the importance of systematic physical education (physical exercises), education of moral and volitional qualities and health promotion among students is increasing. Due to the focus of the subject of physical culture on the formation of motor qualities and training in new movements (actions), the process of physical education is an important element of educating the personality of students. As you know, physical culture has a health,

educational and educational value. Regular classes (three lessons a week) of schoolchildren play an important role in the formation of a student's personality, the development of physical and moral-volitional qualities necessary in various spheres of life and the formation of a healthy lifestyle.

In the process of physical education of adolescents in lessons on the subject of "Physical Culture", it is necessary to constantly pay attention to the development of their volitional qualities, since any physical culture and sports achievements are, first of all, the result of an effort of will. The article offers information on the results of a pedagogical experiment of research on the formation of moral and volitional qualities in adolescents (8th grades) at physical education lessons at school, using a competitive method and taking into account their age characteristics.

Keywords: Moral and volitional qualities, physical culture, physical education, teenagers, survey, competitive method, physical fitness.

Изменения современного общества, безусловно, требуют особого внимания к подрастающему поколению, особенно, к обучающимся в школе, воспитанию таких качеств, которые содействовали бы обеспечению развития и укрепления личности. В процессе занятий по предмету «Физическая культура» решаются группы задач: учебные (образовательные), воспитательные и оздоровительные. Процесс воспитания личности, используя средства физической культуры, одним из направлений имеет – формирование морально-волевых качеств личности обучающихся, который является актуальным во всех возрастных периодах, в том числе, и у подростков [3].

Моральные качества человека определяют в нём самодостаточную личность и представляют собой сочетание его внутренних устоев, ценностей и мировоззрения. Эти характеристики выражаются через поступки, действия и отношение ко всему, что окружает обучающегося. К типам моральных качеств, например, относятся такие понятия, как: «разрешено»; «запрещено»; «необходимо».

В воспитании волевых качеств, как принято, основными методами являются: «разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение, а также наглядный пример». При воспитании волевых качеств надо учитывать, что основную роль играет, «преодоление постепенно возрастающих трудностей», например, в практических занятиях физическими упражнениями и, тем более, в соревновательной деятельности, что заставляет проявлять «настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах». Кроме того, волевые качества, проявляются, например, в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий учителя, в преодолении трудностей, возникающих на уроках (или тренировках) и соревнованиях [1, 3].

Многолетние научные исследования постоянно доказывают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие и состояние занимающихся, и практически, одновременно, оказывают влияние на формирование морально-волевых качеств личности. Именно, в процессе физического воспитания школьников, физическая культура и спорт являются эффективными средствами, как воспитания физического, так и духовного. Актуальность нашего исследования состояла в том, что, как показал анализ литературных данных, так и школьная практика, процессу воспитания морально-волевых качеств в общеобразовательных учреждениях недостаточно уделяется внимание.

Объектом исследования служил образовательный процесс на уроках физической культуры в школе. Предметом исследования являлось воспитание морально-волевых качеств у подростков средствами физического воспитания.

Цель исследования состояла в поиске методов, содействующих разработке методики улучшения процесса воспитания морально-волевых качеств на уроках средствами физической воспитания и ее реализации у подростков в 8-х классах.

Исходя из цели были определены следующие задачи исследования:

1. Дать теоретическое обоснование сущности и содержания воспитания морально-волевых качеств у школьников-подростков.
2. Определить методику формирования морально-волевых качеств личности детей подросткового возраста на занятиях физической культурой.
3. Провести педагогический эксперимент по выявлению эффективности разработанной методики.

Для решения поставленных задач использовались общепринятые педагогические методы исследования: анализ и обобщение литературных данных, педагогическое наблюдение, опрос, педагогический контроль, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Как моральные, так и волевые качества личности, как установлено, должны воспитываться с ранних лет. В основе воспитания находится поощрение самостоятельности ребёнка в принятии им решений. В период обучения в школе, переходя из класса в класс, из одной возрастной группы в другую, возникают потребности в новых или более совершенных качествах личности, например, таких как: «дисциплинированности, сознательности, организованности, ответственности, требовательности к себе и другим».

Установлено, что к основным характеристикам волевых процессов личности относятся:

Качества личности:	Волевоe поведение:
самостоятельность,	целенаправленность,
убежденность,	самоконтроль поведения,
уверенность,	возможность воздерживаться,
дисциплинированность,	овладение собственным поведением,
сознательность,	терпеливость,
организованность,	упорство,
требовательность к себе и другим	-настойчивость

В достижении задач исследования нами использовались системный и деятельностный подходы процесса воспитания волевых качеств. Выбор системного подхода обусловлен тем, что процесс физического воспитания у подростков является компонентом целостного учебно-воспитательного процесса. Деятельностный подход избран потому, что формирование волевых качеств осуществляется в процессе приобретения подростками знаний в формировании двигательных умений и формировании навыков посредством использования средств физической культуры, то есть в сфере физической деятельности [4].

С точки зрения специалистов и литературных данных, ведущими методами исследования по формированию процесса воспитания личности подростков, являются методы: анкетирования, тестирования, игровой и соревновательный [3, 4].

Для изучения воспитания морально-волевых качеств в процессе занятий физической культурой, как одного из показателей создания методического условия влияющего на эффективность воспитания учащихся-подростков было проведено анкетирование (опрос), в котором приняли участие учащиеся двух 8-х классов МКОУ Колодезянской СОШ Каширского района Воронежской области, в количестве 40 человек, из них 22 мальчика и 18 девочек. Классы были поделены на контрольную группу (КГ-8а) и экспериментальную группу (ЭГ-8б). Для опроса была использована общепринятая анкета с 18 вопросами, которая имела направленность определения самооценки развития волевых

качеств у респондентов. Анкетирование проводилось в начале (до оперативного тестирования) и в конце эксперимента (после тестирования в форме соревнования).

Анализ результатов анкетирования, например, у мальчиков обеих групп изначально выявил низкий уровень самооценки в сформированности морально-волевых качеств в сравнении с девочками.

Кроме того, было выявлено соответствие волевого поведения подростков общепринятым характеристикам особенностей этого возраста – это «целенаправленность, самоконтроль, возможность воздерживаться». В тоже время, подростков мальчиков характеризуют отсутствие или недостаточность таких проявлений волевого поведения, как: «терпеливость, упорство и настойчивость», а особенно, «проявление к самовоспитанию – овладение собственным поведением».

В целом, подростки относительно самоуверенны, дисциплинированы и организованы, требовательны к себе и, особенно, к другим, но, к сожалению, не проявляют «самостоятельности, убежденности и сознательности в деятельности», присущей их возрасту и статусу учащегося школы.

В процессе исследования проводилось тестирование в соревновательной форме по оценке физической подготовленности, до и после педагогического эксперимента, как одного из комплексных показателей состояния здоровья обучающихся. В батарею тестов определения уровня физической подготовленности были включены общепринятые тестовые упражнения программы комплекса «Готов к труду и обороне», нормативов ГТО IV ступени для обучающихся 13-14 лет, мальчиков, это:

1. Челночный бег, 3x10 м, сек. – оценка ловкости;
2. Подтягивание в висе, кол-во раз – оценка силы мышц рук плеча (сгибателей);
3. Прыжки в длину с места, см – оценка скоростно-силовых способностей мышц ног;
4. Поднимание туловища, лежа на спине согнув ноги, руки за голову, за 30 сек. кол-во раз – оценка силовой выносливости мышц пресса.

Для подготовки сдачи тестовых упражнений в соревновательной форме, были разработаны и использованы на уроках три комплекса общеразвивающих упражнений, содействующих воспитанию необходимых физических способностей. Комплексы подбирались с учетом недельного цикла 3-х уроков по предмету «Физическая культура».

Результаты тестирования записывались в протоколы, а затем оформлялись в сводные таблицы данных. Исходя из полученных данных сравнительного анализа оперативного контроля, было выявлено, что по всем тестам имелись допустимые минимальные различия между результатами групп КГ и ЭГ, подтверждающие идентичность исходных данных, необходимую для проведения эксперимента.

Для проведения тестирования в соревновательной форме было разработано положение о соревновании. В ходе соревнования результаты каждого теста так же записывались в отдельные протоколы.

Сравнительные данные результатов КГ и ЭГ (между мальчиками 8а и 8б классов) после проведения соревнования показали, что уровень развития физической подготовленности, в целом, остался на прежнем низком уровне, т.к. продолжительность эксперимента длилась одну четверть. Однако изменения результатов в тестовых показателях в лучшую сторону произошли заметные, особенно, в ЭГ.

Наибольшие изменения, например, были выявлены в тестах на подтягивание, где разница составила 13,8% и в поднимании туловища лежа на спине – на 8,1%.

Меньшие изменения произошли в прыжках в длину с места, улучшилось всего на 3,0%.

В результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что разработанная и использованная нами методика по развитию физических способностей и применением соревновательного метода в оценке уровня физической подготовленности подростков-мальчиков 13-14

лет оказалась эффективна и может быть рекомендована в работе учителя на уроках физической культуры. Более заметная разница выявлена в экспериментальной группе, где уровень подготовленности повысился до среднего и улучшение произошло на 9,2%, а в контрольной лишь на 2,5 %.

Данные сравнительного анализа анкетирования, проведенного после эксперимента и соревнований, дали некоторые изменения и в результатах анкетирования по оценки сформированности морально-волевых качеств.

Исходя из анализа характеристик волевого поведения улучшился уровень в проявлении целенаправленности, самоконтроля поведения, владения собственным поведением, терпеливости, упорства и настойчивости.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить и доказать, что разработанная нами методика, направленная на воспитание морально-волевых качеств с использованием системно-деятельностного подхода средствами физического воспитания, с включением соревновательного метода, содействовала не только улучшению уровня физической подготовленности подростков-мальчиков 13-14 лет, а также и улучшению уровня самооценки волевых качеств в проявлении целенаправленности, самоконтроля поведения, владения собственным поведением, терпеливости, упорства и настойчивости уровень волевого поведения подростков-мальчиков, экспериментальной группы улучшился на 9,2%, особенно, с проявлением настойчивости, целеустремленности, воли к победе.

Список литературы:

1. Авдулова, Т.П. Психология подросткового возраста: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / Т.П. Авдулова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 240 с.
2. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2016. – С.114-254.
3. Соловьев, Т.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учеб. пособ. / Т.М. Соловьев. – Москва: Илекса, 2014. – 209 с.
4. Ширяева, Э.Г. Волевая активность в подростковом возрасте, ее развитие и коррекция: дис. ... канд. психол. наук / Э.Г. Ширяева. – Иркутск, 2003. – 131 с.

УДК 371.71

СУБЪЕКТИВНАЯ САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Д.Г. Гончарова, Н.В. Соколова

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж
goncharova_253@mail.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования школьников по вопросам субъективной оценки их состояния здоровья и образа жизни. Отмечено то, что состояние здоровья у опрошенных респондентов не занимает ведущее место при выборе факторов, определяющих качество жизни, при этом на первое место выходят материальные условия жизни. Большая часть опрошенных не занимается спортом и ведёт малоподвижный образ жизни; питается не регулярно, не соблюдая режим питания. Установлено, что существенное место среди факторов риска занимает курение электронных сигарет.

Ключевые слова: школьники, образ жизни, состояние здоровья, двигательная активность, факторы риска.

SUBJECTIVE SELF-ASSESSMENT OF THE HEALTH AND LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

Goncharova D.G., Sokolova N.V.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

goncharova_253@mail.ru

Abstract. the article presents the results of a survey of schoolchildren on the subjective assessment of their health and lifestyle. It is noted that the health status of the respondents does not take a leading place when choosing factors that determine the quality of life, while material living conditions come first. Most of the respondents do not exercise and lead a sedentary lifestyle. It has been established that smoking electronic cigarettes occupies a significant place among the risk factors.

Keywords: schoolchildren, lifestyle, health status, motor activity, risk factors.

Одним из важнейших курсов государственной политики в Российской Федерации является охрана здоровья детей и подростков. Сохранять и укреплять свое здоровье необходимо с детства, и здесь на первый план выходят образовательные учреждения, где большую часть своего времени проводят дети и подростки.

Факторы, влияющие на здоровье человека, многообразны. Они действуют одновременно, оказывая влияния на становление личности; формируют культуру и мотивационное здравоохранительное поведение [1].

Существует множество исследований в области изучения особенностей организации учебно-воспитательного процесса в школе. Быстрое развитие технологии привело к тому, что на первый план начинает выходить активная интеграция в учебный процесс электронных средств обучения, которые существенно изменили условия образовательного процесса. В связи с этим встал острый вопрос об обеспечении гигиенической безопасности жизнедеятельности детей и подростков в условиях использования информационных технологий [4].

Повышенная чувствительность организма к интеллектуальным, физическим и эмоциональным перегрузкам в детском и подростковом возрасте в совокупности с авторитарной тактикой педагога, создают реальные предпосылки для развития заболеваний нервной системы [2, 3].

В современном образовании возникает необходимость формирования здоровьесберегающего образовательного пространства. Основные компоненты здоровьесберегающей деятельности, включают не только наблюдение за состоянием здоровья учащихся, но и здоровьесберегающую организацию учебного процесса, здоровьесберегающие (т.е. соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям) методики обучения и специальные учебные программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни [5, 6].

Исследование проводилось нами на территории городского округа город Воронеж. Объектом исследования являлись дети в возрасте 14-17 лет, обучающиеся в различных типах школ. Всего в анкетировании приняли участие 700 человек. На базе школ города Воронежа было проведено анкетирование на тему: «Субъективная самооценка состояния здоровья и образа жизни школьников». Целью данной анкеты являлась возможность проанализировать некоторые факторы и их влияние на формирование субъективной самооценки состояния здоровья подростков.

Мы проанализировали некоторые субъективные характеристики самооценки здоровья и образа жизни обследуемыми респондентами.

Наибольший процент респондентов, которые вполне довольны качеством своей жизни, получился в гимназии (68,6%) и лицеи (65%), чуть ниже в средней общеобразовательной школе (62%). Процент учащихся, которые дают негативную оценку качеству своей жизни был также выявлен, хоть и небольшой. Для того чтобы определить составляющие качества жизни, которые по мнению подростков являются наиболее значимыми для них, мы включили в опросник школьников вопрос – «Что на Ваш взгляд определяет качество Вашей жизни?».

Анализируя полученные данные, можно отметить, что большая часть учащихся (32%) считают, что качество их жизни определяют материальные условия жизни и только на третьем месте состояние здоровья (21%). Поэтому, на данном этапе развития общества проблема сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни была, есть и будет актуальна. Внимание и необходимо направить не только на физическую сторону данной проблемы, но и на духовную составляющую. У обследованных нами подростков, состояние здоровья не занимает ведущее место среди факторов, определяющих качество жизни, оно расположилось лишь на третьей позиции. При этом следует отметить, что свое состояние здоровья, как «хорошее» оценивают 40% опрошенных нами респондентов. Больше половины респондентов (53%) о своём здоровье не беспокоятся, да оно и за последний год существенно не претерпело изменений (59%).

Одним из компонентов здорового образа жизни является двигательная активность. Несмотря на то, что почти половина опрошенных нами респондентов относят занятия спортом и физической культурой к определяющим в формировании их здоровья (48%), при этом лишь 8% школьников каждое утро делают утреннюю гимнастику, а более половины вообще её не делают (56,2%); не вызывают интерес и занятия в спортивных секциях, в них занимаются лишь треть опрошенных.

К факторам здоровья также относится рациональное питание. По результатам опроса, большинство школьников, а именно 81% считают, что у них хороший аппетит и в целом отмечают свое питание в целом достаточное – 85%. Но режим питания, строго соблюдают, лишь 15%. Также важно, чтобы ребенок не отказывался от горячего завтрака в школе, который чаще всего проводится после 2-го или 3-го урока. Несмотря на это, большая часть респондентов не обедает в столовой (67%) и не питается в буфете (49%) Подводя итог анализу статистических данных, характеризующих субъективную оценку питания опрошенными нами респондентами, следует отметить важное значение правильной организации питания школьников. Понимание значимости рационального питания, разнообразия пищевого рациона, режима питания и т.д. у школьников есть, но при этом очень сложно найти практическое применение тем знаниям, которыми обладают наши респонденты.

Одной из групп факторов риска, которые обуславливают нездоровый образ жизни, являются вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания). И в последнее время, все больший акцент приобретает курение электронных сигарет. По большей части на вопрос «Вы курите электронные сигареты?» респонденты отвечали отрицательно (68%), пробовали – 19% и утвердительно ответили 13%. Но, несмотря на это учителя, врачи, большинство родителей встревожены ростом популярности вэйпинга среди подростков. Одна из проблем, связанных с вейпингом, заключается в том, что подростки слышат, что это не так опасно для здоровья, как курение сигарет, и думают, что это не вредно. Кроме того, на упаковках вейпов мало что сказано об опасности.

Таким образом, актуальность формирования у детей и подростков понятий «здоровье», «здоровый образ жизни» не вызывает сомнений. Опрошенные нами школьники обладают достаточно высоким уровнем знаний в области здоровьесбережения, но, к сожалению, не всегда теоретические знания находят применение. Поэтому крайне важно современному учителю у школьников в процессе обучения и воспитания развивать мотивацию быть здоровым, ответственность не только за свое здоровье, но и здоровье окружающих.

Список литературы:

1. Здоровье учащейся молодежи: подходы к оценке и совершенствованию/ Попов В.И., Колесникова Е.Н., Петрова Т.Н. Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2014. № 58. – С. 60-63.
2. Концептуальные основы охраны здоровья и повышения качества жизни учащейся молодежи региона / И.Э. Есауленко, В.И. Попов, А.А. Зуйкова, Т.Н. Петрова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013 –797 с.
3. Критические факторы качества жизни подростков / А.Н. Корденко, В.И. Ковылова, В.И. Попов, П.А. Тарасенко // Гигиена и санитария. –2015, Т.94, № 9. – С. 20-21.
4. Кучма, В.Р. Гигиеническая безопасность жизнедеятельности детей в цифровой среде / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, П.И. Храмцов // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. – №8 (281). – С. 4-7.
5. Методы оценки качества жизни школьников / В.Р. Кучма, И.Б. Ушаков, Н.В. Соколова И.Э. Есауленко, О.И. Губина, В.И. Попов, И.К. Рапопорт. – Воронеж: Издательство Истоки, 2006. – 112 с.
6. Некоторые аспекты профилактической деятельности учителя, направленной на улучшение состояния здоровья школьников / Соколова Н.В., Попов В.И., Картышева С.И., Королева А.О. // Гигиена и санитария. – 2014. Т. 93. № 1. – С. 90-91.

УДК 616.24

К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ

И.Г. Гончарова, С.И. Картышева, Н.М. Кувшинова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
k.artinka@mail.ru, radalana@mail.ru, natali_7.09@mail.ru*

Аннотация. Проблема высокого уровня заболеваемости от инфекционной патологии у детей на современном этапе сохраняет свою актуальность, не смотря на достижения фундаментальной медицины. Острые респираторные заболевания (ОРЗ) являются серьезной проблемой, так как высокая частота инфекций дыхательной системы у детей обусловлена особенностями созревания иммунной системы детей и подростков. Специфическая и неспецифическая профилактика является на данном этапе социально обусловленной.

Ключевые слова: грипп, острые респираторные заболевания, вакцинация.

TO THE QUESTION OF PREVENTION OF ACUTE RESPIRATORY DISEASES IN SCHOOL

Goncharova I.G., Kartysheva S.I., Kuvshinova N.M.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
k.artinka@mail.ru, radalana@mail.ru, natali_7.09@mail.ru*

Abstract. The problem of a high level of morbidity from infectious pathology in children at the present stage remains relevant, despite the achievements of fundamental medicine. Acute respiratory diseases (ARI) are a serious problem, since the high frequency of respiratory system infections in children is due to the peculiarities of the maturation of the immune system of children and adolescents. Specific and non-specific prevention is at this stage socially determined.

Key words: influenza, acute respiratory infections, vaccination.

В структуре заболеваемости у школьников преобладают острые инфекции верхних дыхательных путей различной этиологии и грипп, на которые приходится более 90% всех зарегистрированных инфекционных заболеваний.

Данные мониторинга специалистов Научного центра здоровья детей свидетельствуют о том, что в период с 2017 по 2022г заболеваемость ОРЗ и гриппа детей и подростков во всех субъектах РФ увеличилось в среднем на 30%, и чаще всего начало заболеваний приходится на детский возраст до 10 лет– 34%, от 10-20 лет– 14%, от 20-30 лет– 17% [1, с.35].

Роспотребнадзор отмечает, что доля детей от всех зараженных коронавирусом составляет 8–10%. Болеют дети всех возрастных групп, но максимальное число заболевших приходится на детей с семи лет. Пик заболеваемости приходится на подростков от 13 до 15 лет, половина детей переносит коронавирус в легкой форме, треть – бессимптомно, 0,2% – в тяжелой форме [2, с.56].

Сбор информации об уровне распространенности и частоты встречаемости заболеваний ОРВИ, а также осложнений и вопросов профилактики (в том, числе вакцинации) был проведен среди родителей школьников 7-8 классов г. Воронежа.

Анализ полученных данных показал, что 52% детей заболевают ОРВИ 1-2 раза, 36% опрошенных – 3-4 раза, 8% – 5 и более раз. Среди осложнений наиболее часто встречается бронхит, в том числе, обструктивный – 27,0 %, ларингит (стеноз гортани) – 16,2 %, отит – 13,5 %, конъюнктивит – 9,5 %, пневмония – 6,8 %. В вопросе необходимости вакцинации наибольший процент опрошенных – 41,3 % – не согласны с ее необходимостью; 33,3 % – согласны, так как грипп вызывает тяжелые осложнения, 18,7 % – не согласны, считают, что от прививки еще больше осложнений, чем от гриппа; 10,7 % респондентов согласны, потому что уверены — это единственное надежное средство против гриппа. При этом наиболее эффективными мерами профилактики, родители считают прием витаминов – 70,7 %, закаливание – 62,7 %, правильное питание – 52 %, индивидуальные средства защиты (маски и т.п.) – 40 %. Прививки от гриппа, как основная мера профилактики, респондентами оценивается как эффективная, только в 30,7 % случаев.

В образовательных учреждениях чаще всего мы сталкиваемся с высоким порогом инфекционных вирусных и простудных заболеваний у детей и подростков. Только своевременное проведение комплекса противоэпидемических мероприятий в образовательных организациях позволит значительно снизить риск заболевания детей и сотрудников ОРВИ и гриппом и предупредить формирование очагов групповых заболеваний.

Организация профилактических мероприятий в школе по сохранению здоровья и укреплению иммунитета учащихся предусматривает следующие приоритетные направления:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.
2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.
4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Список литературы:

1. Кучма, В. Р. Состояние здоровья школьников на пороге третьего тысячелетия / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, А. Г. Ильин // *Magister*. – 2014. – №3. – С. 56–64.
2. Эпидемическая ситуация по кори в РФ за последние 10 лет / Герасимова А.Г., Игнатьева Г.В., Садыкова Д.К. и др. // *Проблемы эпидемиологии, микробиологии и клиники капельных и кишечных инфекций: Сб. науч. тр.* -Москва, 2016. – Т.1. – С. 35-38.

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИЩЕВОЙ АДДИКЦИИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

И.Г. Гончарова¹, М.А. Шацких², Н.М. Кувшинова¹

¹*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж*

²*МБОУ «СОШ №102», Воронеж*

k.artinka@mail.ru, rodnik-marina@yandex.ru, natali_7.09@mail.ru

Аннотация. Расстройства пищевого поведения в настоящее время находятся среди наиболее распространенных психических заболеваний современного мира, особенно среди детей и подростков. Сегодня расстройства пищевого поведения представляют собой гетерогенную группу заболеваний, состоящую из различных ментальных нарушений и включающую как классические нервную анорексию и булимию, так и многочисленные синдромальные нарушения пищевого поведения, поэтому ранняя диагностика и профилактика нарушений пищевого поведения является важным компонентом сохранения здоровья современной молодежи.

Ключевые слова: здоровье, аддикция, расстройства пищевого поведения, анорексия, булимия.

THE STATE OF THE PROBLEM OF FOOD ADDICTION AMONG MODERN SCHOOLCHILDREN

Goncharova I.G.¹, Shatskikh M.A.², Kuvshinova N.M.¹

¹*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

²*MBOU secondary school No. 102, Voronezh*

k.artinka@mail.ru, rodnik-marina@yandex.ru, natali_7.09@mail.ru

Abstract. Eating disorders are currently among the most common mental illnesses in the modern world, especially among children and adolescents. Today, eating disorders are a heterogeneous group of diseases, consisting of various mental disorders and including both classic anorexia nervosa and bulimia, and numerous syndromic eating disorders, so early diagnosis and prevention of eating disorders is an important component of maintaining the health of today's youth.

Keywords: health, addiction, eating disorders, anorexia, bulimia.

В последние десятилетия проблема нарушений пищевого поведения приобрела особую актуальность во всем мире, в том числе и в России, в связи со стремительным ростом числа детей и подростков с избыточным весом или гипертрофированным стремлением к похудению. Проблема аддиктивного поведения молодежи, склонной к пищевой зависимости, уже не является только медицинской или морально – нравственной проблемой, а приобретает статус высоко значимой социальной проблемы, так как касается здоровья, безопасности и сохранности генофонда [2, с.323].

По исследованиям ВОЗ [1, с.79], наблюдается негативная тенденция к ежегодному увеличению данной категории подростков в среднем на 8-12%. Среди старшеклассников распространенность пищевой зависимости достигает уже 70-80%.

Исследование типа пищевого поведения и риска возникновения пищевых аддикций среди учащихся 13-14 лет, показало, что у 32% опрошенных не выявлено ведущего типа ПП (норма), у 13% опрошенных наблюдается внешнеобусловленный тип (ВО) пищевого поведения, у 26% —

ограничительный тип (ОГ), и эмоциогенный тип (ЭО), составляет 29%. Выделение данных типов пищевого поведения не является нарушением, так как результаты опросника показывают ведущий тип пищевого поведения, который выражен в большей степени.

По результатам опросника Eat-26 (отношение к приему пищи) можно сделать вывод о том, что у подавляющего большинства учащихся (84%) не выявлено никаких типов нарушения пищевого поведения. Данные результаты свидетельствуют о том, что в выбранных для исследования классах не развита проблема нарушения пищевого поведения. Лишь у 16% есть небольшая выраженность нарушения пищевого поведения по типам склонности к компульсивному перееданию (3 человека), склонности к анорексии (1 %), склонности к булимии (1 %).

Таким образом, результаты проведенного исследования показали преобладание нормального типа пищевого поведения, низкий риск возникновения пищевых расстройств на фоне достаточно высокого уровня саморегуляции.

Профилактика нарушений пищевого поведения в образовательном учреждении имеет особое значение. Для того, чтобы предотвратить распространение пропаганды среди подростков на идеализацию расстройств пищевого поведения, необходимо предпринять следующие меры: проведение ряда мероприятий в школах, направленных на осведомление школьников о расстройствах пищевого поведения и их последствиях, а также о нездоровом похудении; организация консультаций с диетологами и психологами в школах с периодичностью раз в год; проведение мероприятий, направленных на ознакомление школьников с базовой информацией о здоровом питании.

Список литературы:

1. Климацкая, Л. Г. Роль питания в сохранении здоровья детей и подростков / Л.Г.Климацкая, И.Ю. Шевченко и др. // Материалы I Конгресса Российского общества ШиУМиЗ. – Москва: НИЦЗД РАМН, 2018. – С. 79-80.
2. Соколова, Н.В. Анализ результатов мониторинга фактического питания подростков старшего школьного возраста / Н.В. Соколова, И.Г. Гончарова, О.И. Губина // Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы. – Москва, 2019. – Том 2. – С.323-338.

УДК 797.2.034.2

ЭФФЕКТЫ МОРСКИХ КУПАНИЙ

Л.Г. Гриднева¹, А.В. Крючкова¹, Ю.В. Гриднев²

¹*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко, Воронеж*

²*Воронежский государственный лесотехнический университет*

им. Г.Ф. Морозова, Воронеж

grilagrig@gmail.com

Аннотация. Морские купания как компонент климато-, гидро- и пейзажетерапии известны с незапамятных времен. Солнце, воздух и вода обладают мощными оздоравливающими эффектами. Соленость морской воды, ее высокая плотность, выталкивающая сила, прохладность, подвижность, электропроводность – оказывают многочисленное положительное действие на организм человека. Действуя непосредственно на кожу, купание в море вызывает первичные и вторичные позитивные изменения во всем организме, во всех его органах и системах: улучшается обмен веществ,

выведение продуктов жизнедеятельности, кровообращение и питание тканей. Индивидуальное дозирование времени и продолжительности морских купаний – залог получения максимальной пользы от пребывания на море.

Ключевые слова: здоровье, морская вода, эффекты купания.

EFFECTS OF SEA BATHING

Gridneva L.G.¹, Kryuchkova A.V.¹, Gridnev Yu.V.²

¹*The N.N. Burdenko Voronezh State Medical University, Voronezh*

²*Voronezh State Forestry Engineering University. G.F. Morozov, Voronezh
grilagrig@gmail.com*

Abstract. Sea bathing as a component of climate, hydro and landscape therapy has been known since time immemorial. The sun, air and water have powerful healing effects. The salinity of sea water, its high density, buoyancy, coolness, mobility, electrical conductivity have many positive effects on the human body. Acting directly on the skin, swimming in the sea causes primary and secondary positive changes throughout the body, in all its organs and systems: metabolism improves, excretion of waste products, blood circulation and tissue nutrition. Individual dosing of the time and duration of sea bathing is the key to obtaining the maximum benefit from your stay at sea.

Keywords: health, sea water, bathing effects.

Морская вода – это вода морей и океанов. Три океана (Атлантический, Тихий, Северный Ледовитый) и 15 морей на территории России (Азовское, Балтийское, Баренцево, Белое, Берингово, Восточно-Сибирское, Карское, Каспийское, море Лаптевых, Охотское, Печерское, Черное, Чукотское, Шантарское, Японское) делают нашу страну морской державой. Отличительной особенностью морской воды является ее высокая плотность по сравнению с пресной, за счет высокого содержания минеральных солей – ее соленость.

Теплые южные моря (Черное, Азовское и Каспийское) в летний период наиболее благоприятны для оздоровления человека. Многочисленные здравницы: курорты, санатории, пансионаты широко представлены на морских берегах. Традиционно оптимальным, климатически и географически выгодным местом отдыха детей и взрослых является южный берег Крыма с его горно-морским и даже субтропическим климатом в районе ялтинского «Артека» [1, с. 5]. Невысокие крымские горы, закрывающие территорию от северных ветров, ласковое Черное море – уникальное место для укрепления и восстановления здоровья.

Действие морского купания начинается еще до погружения в воду. Для каждого человека, особенно начинающего, безразлична безбрежная равнина моря, как при полном штиле, так и тем более при волнении воды [5]. Клинически имеет место легкое возбуждение нервной системы, готовящей организм к усиленной реакции: тревожное состояние духа, незначительное учащение пульса, увеличение экскурсии грудной клетки.

Первое погружение в воду усиливается новыми явлениями: появляется чувство холода, озноб, легкая дрожь, задержка дыхания, замирание сердца. Стеснение дыхания может сопровождаться непродолжительным спазмом дыхательных мышц, вплоть до невольного крика. Кровь приливает к голове, возможен шум в ушах, тяжесть в эпигастрии. Мышцы напрягаются, движения в суставах сковываются, кожа становится шероховатой, «гусиной». Такие изменения продолжаются от нескольких секунд до одной минуты.

Затем наступают явления обратного характера: тело согревается, появляется ощущение теплоты до жжения, покалывания; дыхание становится свободным, более глубоким; сердце работает

ритмично; движения делаются развязнее; появляется чувство удовлетворенности, благополучия, не хочется выходить из воды.

После купания на более или менее долгое время остается общее возбуждение нервной системы, сопровождающееся ощущением легкости, бодрости и довольства. Дышится свободно, глубоко; сердце бьется спокойнее и полнее; на коже ощущается легкое жжение, она красноватая, мягкая, как бы припухлая; суставы подвижны, появляется потребность в движении; настроение веселое; аппетит повышен; ночью спится крепче и дольше обычного [2, с. 175].

Терапевтические механизмы влияния морских купаний на организм можно представить следующим образом. Еще на берегу на обнаженную поверхность тела воздействуют солнечные лучи и воздушные потоки. При погружении в воду кожа всей своей поверхностью соприкасается с раздражающей водной средой (плотной, соленой, подвижной, холодной, имеющей определенные электрические токи). Кожа охлаждается, сжимается, утончается, сдавливается и разминается по всей поверхности, выдавливая из своей среды жидкие включения как внутрь организма (выдавливание крови во внутренние органы), так и наружу – очищаются поры потовых и сальных желез. На коже раздражаются нервные окончания, передавая импульсы в спинной и продолговатый мозг, дыхательный и сосудодвигательный центр, психическую сферу (выявляется общее возбуждение, чувство озноба). Сокращаются все мышцы. Появляется бледность кожных покровов, «гусиная кожа», замедление работы сердца, более глубокое и частое дыхание.

Последующее расслабление мышечных элементов приводит к притоку теплой крови из внутренних органов, согреванию, утолщению, разглаживанию, гиперемии и набуханию кожи. Пропитывание кожи водой (имбибиция) зависит от солености среды, возраста человека, времени пребывания в воде. Интенсивно реализуются всасывающая, выделительная и терморегулирующая функция кожного покрова. Максимально усиливается кожное дыхание (всасывание из воздуха кислорода и выделение угольной кислоты и воды).

Вторичные возбуждающие эффекты на нервную систему вследствие раздражения нервных рецепторов кожи и улучшения кровообращения приводят к улучшению зрения, слуха, мышечного чувства [3, с. 74]. Оживляются умственные и психические акты: проясняется сознание, появляются идеи, улучшается настроение [4, с. 53].

Кроме того, улучшается работа всех внутренних органов – перистальтика желудка и кишечника, сокращение желчных протоков и желчного пузыря, мочеточников, мочевого пузыря, матки. Уходит тяжесть в животе, уменьшается образование газов. Моча выделяется в большем количестве, чаще. Улучшается состояние репродуктивной системы.

Понижение температуры тела кожи и внутренних органов сохраняется в течение 2 часов и стимулирует обменные процессы в организме. Доказано, что под влиянием морских купаний увеличивается выделение мочевины, серной кислоты и хлора мочой и, наоборот, уменьшается выделение мочевой и фосфорной кислот, то есть улучшаются процессы окисления и разложения белков и других продуктов жизнедеятельности.

Оптимальным считается принятие солнечной ванны с последующим морским купанием. Лежать на солнце после купания не рекомендуется, так как это нарушит правильность развития первичных и вторичных реакций. Важна продолжительность ежедневных купаний, приблизительно в одни и те же часы в течение шести и более недель.

Таким образом, дозированные индивидуальные морские купания являются физиологичным и доступным оздоравливающим мероприятием, улучшающим работу всех органов и систем из-за ускорения обменных процессов, усиления процессов окисления и выделения продуктов обмена, улучшения питания всех тканей с обновлением их состава, положительными изменениями в ментальной и нервно-психической сфере каждого человека.

Список литературы:

1. Абдулхаиров, А.З. «Страна мечты» Артек: традиции, достижения и перспективы международного детского центра / А.З. Абдулхаиров // Современные проблемы сервиса и туризма, 2014 год, №3. – С. 61-70.
2. Гриднева, Л.Г. Значение здорового образа жизни в гармоничном развитии личности: исторический аспект / Л.Г. Гриднева, Е.А. Маклакова, Ю.В. Гриднев // История медицины в собраниях архивов, библиотек и музеев. Материалы VI Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., и VII Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Волгоградского государственного медицинского университета, 2020. – С. 173-180.
3. Кондаков, В.Л. Обоснование применения оздоровительного плавания для коррекции суставно-связочного аппарата студентов специальных медицинских групп / В.Л. Кондаков, В.В. Дрогомерецкий // Культура и физическое здоровье, 2012. – №1. – С. 74-77.
4. Усакова, Н.А. Методы физической терапии в лечении детских церебральных параличей / Н.А. Усакова, Р.Г. Красильникова. – Издательство "Спорт-Человек", 2020. – 176 с.
5. Языков, Н. М. Морское купанье / Н. М. Языков. — СПб.: Издательство "Лань", 2013. – URL: <https://e.lanbook.com/book/21126>

УДК 613.4

ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Е.С. Грошева, Н.В. Трофимова, Ю.А. Лозинская

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н.Бурденко МЗ РФ, Воронеж
e.s.grosheva@vrngmu.ru*

Аннотация. Ведущая роль в возникновении кариеса, в том числе и у детей школьного возраста, принадлежит стрептококковой микрофлоре, в частности *Streptococcus mutans*. Известно, что кариес является многофакторным заболеванием. Основной причиной развития кариеса является изменение в микробиоценозе ротовой полости (наличие кариесогенных бактерий и присутствие легко перевариваемых углеводов), возникающие под влиянием различных местных и общих кариесогенных факторов. Ведущей причиной прогрессирования и «омоложения» кариеса являются низкая санитарная культура, и слабая мотивации родителей и, соответственно, их детей к профилактике стоматологических заболеваний. Повысить стоматологический уровень здоровья возможно только через массовое просвещение и профилактическую работу, используя все доступные методы и средства. В статье также описываются возможности повышения местного иммунитета полости рта у современных школьников с учетом режима и особенностей питания.

Ключевые слова: кариес, патогенные стрептококки полости рта, быстрые углеводы, зубной налет, устойчивость зубной эмали, колонизация кокков, местный иммунитет.

ISSUES OF CARIES PREVENTION IN MODERN SCHOOLCHILDREN

Grosheva E.S., Trofimova N.V., Lozinskaya Y.A.

Burdenko State Medical University of the Russian Federation, Voronezh e.s.grosheva@vrngmu.ru

Abstract. The main role in the occurrence of caries, including in schoolchildren, belongs to streptococcal microflora, in particular *Streptococcus mutans*. It is known that caries is a multifactorial disease.

The main reason for the development of caries is a change in the microbiocenosis of the oral cavity (the presence of cariogenic bacteria and the presence of easily digestible carbohydrates), arising under the influence of various local and general cariogenic factors. The leading cause of the progression and "rejuvenation" of caries is the low sanitary culture, and the weak motivation of parents and, accordingly, their children to prevent dental diseases. Raising the level of dental health is possible only through mass education and preventive work, using all available methods and means. The article also describes the possibilities of increasing the local immunity of the oral cavity in modern schoolchildren, taking into account the regimen and dietary habits.

Key words: caries, pathogenic oral streptococci, fast carbohydrates, plaque, tooth enamel resistance, cocci colonization, local immunity.

Актуальность. Кариозные заболевания зубов в детском возрасте в современном мире остается актуальной проблемой, так как в различных регионах России интенсивность заболевания достигает 60-98%. Несмотря на существенные достижения в кариесологии, прирост кариеса повышается, что требует создания нового поколения профилактических мер [1, с.73, 2, с.205].

Доказанное влияние патогенного стрептококка *Streptococcus mutans* на развитие кариозного процесса в ротовой полости обуславливает более детальное изучение его свойств. Увеличение количества быстрых углеводов в питании школьников актуализирует необходимость исследования различных методов борьбы с данным видом стрептококка и оценки их эффективности.

Цель: изучить данные по функционированию и распространению кариозных штаммов стрептококков, предоставленные в зарубежных и отечественных источниках информации по теме, а также статистических исследований, описанных в медицинской литературе и периодических изданиях. Выявить зависимость возникновения кариеса у школьников от распространения патогенных бактерий. Оценить эффективность существующих и находящихся в разработке методов борьбы с бактериями подвида *Streptococcus mutans*.

Материалы и методы: анализ научных данных и практических исследований в современной микробиологии и стоматологии, изучение вопросов по организации питания в современных школах.

Кариес — самая распространенная стоматологическая проблема у современных школьников. Множество различных показателей влияет на скорость возникновения кариеса у детей и подростков: индивидуальные особенности микрофлоры полости рта; характер и режим питания; содержание фтора в питьевой воде; количество и качество слюноотделения; общее состояние организма школьника. Среди этих показателей особенно хочется отметить особенности питания современных школьников, главный из которых – растущий объем быстрых углеводов в пище. Данный фактор способствует изменению состава микробиоты полости рта, что, в свою очередь, негативно влияет на работу защитных факторов иммунитета ротовой полости и увеличивает риск возникновения кариеса.

Образование зубного налета происходит поэтапно. Сначала осуществляется приклеивание к поверхности зубов эпителиальных клеток, инвазированных патогенными бактериями, с последующим ростом колоний. Далее происходит прикрепление к поверхности зуба внеклеточных полисахаридов и закрепление на них бактерий. Дополнительно на поверхность зуба оседают компоненты слюны и десневой жидкости (такие как протеины, гликопротеины, фосфопротеины и липиды), где они образуют пленку из органических молекул – пелликулу. Такая пленка способна образовываться в течение первых 2-4 часов даже после качественной чистки. Этот факт увеличивает риск возникновения кариеса при нерегулярном проведении гигиенических мероприятий у школьников.

Иногда дополнительно происходит коадгезия других штаммов патогенных бактерий на поверхности бактерий, уже прикрепившихся. В эксперименте было выявлено, что в течение суток на

поверхности зуба преобладает кокковая флора, после 24 часов – палочковидные бактерии. Через 2 суток в зубном налете обнаруживаются многочисленные палочки и нитевидные бактерии (например, *Veillonella* и *Haemophilus*, актиномицеты). На 9-11 день появляются фузиформные бактерии (бактероиды), количество которых быстро возрастает. Первоначально налёт содержит аэробные микроорганизмы, более зрелый налёт – аэробные и анаэробные бактерии, при этом более 70% составляют стрептококки.

По данным некоторых авторов, в зубном налете 80-90% общего количества микроорганизмов составляют *Str.mutans*, что не может не вызывать опасения, учитывая прямую связь между интенсивностью кариеса и количеством этих микроорганизмов. В свою очередь доказана прямая корреляция между ростом потребления быстрых углеводов школьниками и количеством растущих колоний *Str.mutans* в ротовой полости. Основную опасность именно этот вид стрептококков представляет еще и потому, что способен синтезировать из сахарозы внеклеточные полисахариды. Это способствует связыванию стрептококков между собой и прикреплению к эмали других бактерий, способствующих возникновению кариеса. Например, нерастворимый глюкан участвует в процессе адгезии прочих оральных стрептококков на зубных поверхностях, что способствует формированию более прочного зубного налета и в последствии – кариозной бляшки. Внеклеточные полисахариды стрептококков, присутствующие в зубной бляшке, также препятствуют реминерализации эмали, затрудняя диффузию кальция и фосфора из ротовой жидкости в зубную эмаль. Дополнительную опасность представляет уникальная способность *Str.mutans* к прочной фиксации и быстрому росту популяции на эмали зуба.

Способность ротовой полости противостоять негативному влиянию стрептококков данной группы зависит от качества эмали зубов конкретного индивида и скорости формирования на ней пелликулы. Большое количество углеводов в пище школьников увеличивает скорость роста пелликулы и препятствует эффективной работе ферментов слюны по нейтрализации стрептококков. Все вышеперечисленное заставляет задуматься об опасности возникновения кариеса у детей школьного возраста, ведь большинство перекусов у школьников составляют именно быстрые углеводы, а правильность питания и регулярное очищение ротовой полости не всегда поддается контролю и коррекции со стороны взрослых.

С другой стороны, скорость и интенсивность развития кариозного процесса под воздействием *Str.mutans* обуславливается индивидуальной устойчивостью зубных тканей и организма в целом. В свою очередь, неправильное питание, в частности преобладание быстрых углеводов в пище, не может не влиять отрицательно на работу местного и общего иммунитета. В итоге ослабленный неправильным питанием организм не имеет достаточных ресурсов для эффективной борьбы с колониями вредоносных бактерий.

Индивидуальная гигиена полости рта ребенка подразумевает тщательное и регулярное удаление зубных отложений с поверхности зубов и десен с помощью различных средств 2 раза в день утром и вечером через 30-40 минут после еды, полоскание полости рта после каждого приема пищи. Данные процедуры могут осуществляться детьми самостоятельно с помощью зубных щеток, зубных паст, зубных нитей, ополаскивателей для полости рта, жевательной резинки, межзубных ершиков. Проведение профессиональной гигиены полости рта, как неотъемлемой части стоматологической профилактики, осуществляет стоматолог или гигиенист, они же дают рекомендации по правильной методике очищения зубов и использованию средств гигиены [3, с. 97].

Наиболее значимым методом в профилактике кариеса у детей является органичный прием углеводов. Сахароза является наиболее кариесогенной, она служит субстратом для производства кислоты и экзополисахаридов микроорганизмами, способствуя иницированию и накоплению кариесогенных биопленок. Кариесогенные бактерии (*Streptococcus mutans*, *Streptococcus sobrinus* и лактобациллы) обитают в стоматологической биопленке и производят кислоты путем ферментации пищевых

сахаров. При снижении рН ниже критического уровня поверхность зуба начинает терять кальций и фосфаты. Идея заключается в замене сахарозы некариесогенными продуктами (фруктоза, сорбит, ксилит) в детском питании и кондитерских изделиях, что позволит предотвратить один из основных механизмов кариеса. Рациональное питание у детей включает в себя сокращение в рационе питания легкоферментируемых углеводов и сахаров; употребление твердой пищи (овощей, фруктов), профилактика алиментарного дефицита минеральных элементов и витаминов путем употребления витаминно-минеральных комплексов по рекомендации врача [4, с.142, 5, с. 944].

Исходя из вышеописанной информации, профилактика кариеса у школьников должна быть направлена с одной стороны на уменьшение количества кариесогенных микроорганизмов в полости рта, и в частности, снижение концентрации бактерий подвида *Str.mutans*, а с другой – на уменьшение количества углеводов в потребляемой пище.

Один из методов борьбы со стрептококками – механическое удаление зубного налета – не всегда возможен в условиях современной школы. Кроме того, даже на хорошо очищенную поверхность при злоупотреблении углеводами довольно быстро оседают новые бактериальные клетки, что приводит к восстановлению патогенной микрофлоры. Более результативным методом профилактики возникновения кариозных бляшек считается применение различных бактерицидных и бактериостатических препаратов после приема пищи, что тоже может вызывать определенные затруднения для современного школьника.

Реальным вариантом борьбы с распространением патогенных штаммов может являться увеличение концентрации в ротовой полости секреторного IgA, способного препятствовать адгезии *Str.mutans*. Данный факт обусловил начало осуществления опытов по получению препаратов для иммунизации школьников против кариеса. Исследования, проведенные как на животных, так и на людях – добровольцах, показали определённую эффективность такой вакцинации.

Другой путь снижения кислотообразования и профилактики кариеса – замена используемых в питании школьников продуктов с высоким содержанием сахаров на принципиально иные, которые способствовали бы снижению концентрации патогенных стрептококков. Среди таких продуктов – цельные злаки, отруби, овощи и фрукты. Разработка соответствующего меню с учетом вкусов и пожеланий учащихся с одной стороны и рекомендаций стоматологов с другой, способствовала бы реальному улучшению здоровья, в частности, снижению частоты возникновения кариеса у школьников [6, с.501].

Выводы. Определяя основные направления профилактики детского кариеса, необходимо помнить, что это инфекционное заболевание, тесно связанное с социальными и поведенческими факторами риска, для профилактики которого используют ряд общих и местных мер: на предупреждение вертикальной трансмиссии микрофлоры от взрослых; мотивацию и обучение родителей рациональной гигиене полости рта; регламентацию потребления детьми углеводов; коррекцию диетических пристрастий.

Таким образом, в настоящее время существует довольно широкий спектр различных средств и методов профилактики кариеса зубов у детей школьного возраста, но ни один из них не дает полной гарантии его предупреждения, но при дисциплинированном проведении профилактических мероприятий по рекомендации и под контролем стоматолога кариозный процесс можно стабилизировать или передвинуть на более дальние сроки психологически сложные для ребенка методы лечения кариозных заболеваний.

Список литературы:

1. Marsh P.D. Antimicrobial strategies in the prevention of dental caries. *Caries research*. 2013, Vol. 27, Suppl. 1. pp. 72-76.
2. Шапов Ильяс М., Машильева Мадина М., Кудаева Патимат Д. Эффективность проведения профилактики кариеса зубов у детей при воздействии неблагоприятных факторов среды // Юг России: экология, развитие. 2016. №1.

3. Волков Е.Ф., Янушевич О.О. Терапевтическая стоматология. Болезни зубов, часть 1. М.: Геотар Медицина. 2012. С. 27-165
4. Семенькова О.В., Пылков А.И. Оценка эффективности применения программы профилактики кариеса у детей раннего возраста // Медицина и образование в Сибири: сетевой журнал. 2014, №6.
5. Seow W.K. Early Childhood Caries / W.K. Seow // *Pediatr. Clin. North. Am.* – 2018. – Vol. 65. – № 5. – P. 941-954.
6. Branger B. Breastfeeding and early childhood caries. Review of the literature, recommendations, and prevention / B. Branger, F. Camelot, D. Droz, B. Houbiers, A. Marchalot, H. Bruel, E. Laczny, C. Clement // *Arch. Pediatr.* – 2019. – Vol. 26. – № 8. – P. 497-503.

УДК 37.01

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

М.П. Гурьянова

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков

ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей»

Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва

guryanowamp@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена научному анализу педагогических ресурсов здоровьесбережения обучающихся, является результатом первого этапа исследовательской работы образовательных организаций и социальных учреждений из 10 регионов России, ведущих педагогический поиск инновационных методов и форм здоровьесбережению детей и подростков в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

В статье изложены задачи «Нашей новой школы» в области здоровьесбережения обучающихся, представлены идеи социальной педагогики как основы для построения системы формирования здоровья обучающихся, охарактеризованы педагогические средства, которые могут стать доминантой в деятельности образовательных организаций по укреплению здоровья детей, раскрыт педагогический потенциал учительства в здоровьесбережении обучающихся; социально-педагогический ресурс школы в укреплении здоровья детей.

Ключевые слова: обучающиеся, образовательная организация, здоровьесбережение, здоровьесберегающая деятельность, педагогические ресурсы, социальная педагогика, семья, дисфункциональная семья.

PEDAGOGICAL RESOURCES OF STUDENTS' HEALTH SAVING

Guryanova M.P.

Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents teenagers of the FSAU "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, guryanowamp@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the scientific analysis of pedagogical resources of health care of students, it is the result of the first stage of research work of educational organizations and social institutions

from 10 regions of Russia, leading the pedagogical search for innovative methods and forms of health care for children and adolescents in the project "Preventive activities of educational organizations, social institutions to promote the health of children and adolescents" Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents teenagers of the FSAU "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation, launched in March 2022.

The article sets out the tasks of our New school in the field of health care of students, presents the ideas of social pedagogy as the basis for making a system for the formation of students' health, characterizes pedagogical tools that can become dominant in the activities of educational organizations to promote children's health, reveals the pedagogical potential of teaching in the health care of students; socio-pedagogical resource of the school in strengthening children's health.

Keywords: students, educational organization, health care, health-saving activity, pedagogical resources, pedagogical potential, social pedagogy, family, dysfunctional family.

«Наша новая школа» [6] стоит перед необходимостью строить систему формирования здоровья обучающихся, адекватную требованиям современного социума. Период обучения детей в школе сопряжён с активным развитием их организма, опасностью недоучёта педагогами имеющих у некоторых детей врождённых и приобретённых, в том числе хронических заболеваний, появления у обучающихся школьно обусловленных заболеваний, негативного влияния на их здоровье различных стрессогенных факторов, возникающих в образовательной, семейной, уличной среде. В современной школе требуется грамотный научно обоснованный подход педагогов к здоровьесбережению обучающихся [1, 2, 3]. Речь идёт о соблюдении санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, о профилактике негативного эмоционального состояния обучающихся, школьно обусловленных заболеваний, отклоняющегося поведения обучающихся, о развитии системы физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми, о недопущении возникновения факторов травматизации и невротизации детей и минимизации их негативного влияния на детей. Сегодня наметился выход школьной медицины из ситуации стагнации, результатом которой стало ограничение деятельности медицинских работников в общеобразовательных организациях, свёртывание во многих из них медицинских кабинетов. В этих условиях особую надежду государство и общество возлагают на педагогику как науку, школу как социальный институт, педагогов как инициаторов инноваций в здоровьесбережении обучающихся.

Миссию педагогов в здоровьесбережении детей и подростков очень точно определяют слова академика Николая Амосова: «Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому». Помощь ребёнку в этом вопросе призваны оказать педагогические работники образовательных организаций, наиболее тесно взаимодействующие с обучающимися. Они имеют возможность донести значимую информацию о сбережении здоровья до умов молодых людей, родителей, доступно и ясно объяснить необходимость сохранения здоровья с детских лет, помочь детям, родителям овладеть знаниями и способами здоровьесбережения, наработанными представителями медицины, организовывать мероприятия, содействующие укреплению здоровья обучающихся. Выполняя эту задачу, педагоги тем самым способствуют созданию педагогических условий для повышения эффективности образовательного процесса, обеспечения успешности в учёбе каждого ученика.

Образовательная организация, располагая комплексом педагогических средств, может направить их на построение системы формирования здоровья обучающихся. В этой инновационной работе школа может опираться на идеи **социальной педагогики**, такие как: интеграция научного потенциала медицины и педагогики в здоровьесбережении обучающихся; обеспечение социального здоровья растущего человека через гуманизацию всех сред его жизнедеятельности: школы, дома, улицы; обеспечение педагогической поддержки в решение проблемы здоровьесбережения ребёнка в образовательной, домашней, уличной среде; создание комфортной, развивающей среды в школе,

формирование поддерживающих отношений и гуманной атмосферы в ближайшем социуме ребёнка. Важно активизировать профилактическую социально-педагогическую деятельность с детьми, которая предусматривает использование прямых и опосредованных воспитательных воздействий на обучающихся; реализацию социально-педагогических технологий здоровьесбережения; командную работу педагогических, медицинских работников, социальных педагогов по оказанию помощи семьям в укреплении здоровья детей, в профилактике рискованных форм поведения детей, опасных для здоровья.

В практике образовательных организаций могут иметь место различные подходы к использованию педагогических ресурсов, выбранных в качестве доминанты в здоровьесбережении обучающихся. В их числе:

– **воспитание** физической культуры личности, культуры питания, культуры здорового образа жизни, ответственного отношения обучающихся к своему здоровью, интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом, развитие у детей внутренней мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом, потребности в двигательной активности;

– **образование в области здоровьесбережения**, которое предполагает разные формы обучения здоровью детей разного возраста в процессе учебной и внеурочной, исследовательской деятельности, семейного образования;

– **научение и обучение детей полезным навыкам**: личной гигиены, режима труда и отдыха, физической активности, здорового питания, активного досуга, режима сна, закаливания;

– **организация двигательной активности формирование у обучающихся потребности в двигательной активности** посредством (подчёркнём!) *регулярных* занятий физкультурой и спортом;

– **просвещение детей, педагогов, родителей по вопросам укрепления здоровья** детей посредством распространения знаний о здоровье;

– **педагогическая поддержка детей, педагогов, родителей** в организации здорового образа жизни, в развитии у ребёнка таких физических качеств, как быстрота, выносливость, ловкость, сила; в сознательном формировании у детей полезных привычек, таких как: утренняя гигиеническая гимнастика, вечерняя гигиена, ежедневные тренировки, здоровое питание, физическая активность, правильный режим дня, активный досуг, тренировочные видеуроки для ребенка или для всей семьи с подобранным комплексом упражнений, умеренный просмотр передач ТВ и ограниченное время занятий компьютерными играми, дозированное взаимодействие с гаджетами, своевременный сон; в борьбе с вредными привычками (курение, употребление психотропных веществ, алкоголя, сексуальное поведение) и др.;

– **активизация педагогического потенциала школьных учителей в здоровьесбережении детей**. Речь идёт о владении педагогами методиками воспитания и обучения детей, умениями мотивировать детей к приобретению знаний, увлекательно и убедительно доносить знания до сознания детей, формировать интерес к знаниям. Педагоги могут выступать в роли трансляторов знаний о здоровье, наработанных представителями медицинской науки, организаторами поиска новых знаний, реализовывать традиционные и инновационные формы передачи детям, педагогам, родителям этих знаний. В соответствии с профилем преподаваемого учебного предмета, должностными обязанностями педагоги школы могут принимать разное участие в работе по здоровьесбережению обучающихся. Так, учитель физической культуры может стать ключевым звеном в создании системы физкультурно-оздоровительной деятельности с обучающимися [5]; учителя биологии и химии – в гигиеническом воспитании и обучении обучающихся; учитель ОБЖ – в проведении уроков здоровья, классные руководители – в воспитании у детей ценностного отношения к здоровью, формировании здорового образа жизни; социальный педагог – в организации помощи семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации [4], педагог-психолог – в профилактике отклоняющегося поведения обучающихся;

– *использование интегрированного оздоровительного потенциала социума в укреплении здоровья обучающихся.* Речь идёт о взаимодействии школы со структурами, деятельность которых содействует здоровью детей, включая научные учреждения, ДЮСШ, центры здоровья, спортивные клубы, парки отдыха, фитнес-центры, бассейны, бизнес-структуры;

– *педагогический анализ, диагностика, проектирование, моделирование здоровьесберегающей деятельности, внедрение социально-педагогических технологий здоровьесбережения обучающихся.*

«Наша новая школа» призвана стать Школой здоровья, организующим центром межпрофессионального взаимодействия субъектов социума в здоровьесбережении обучающихся, системной работы с родителями, что позволит ей добиться существенных результатов в укреплении здоровья детей в период их обучения в школе.

Список литературы:

1. Александрова И.Э. Гигиеническая оптимизация урока и расписания, или как обезопасить здоровье в цифровой образовательной среде? Народное образование. –2020. – № 1 (1478). – С. 109-116.

2. Березина Н.О., Степанова М.И. Влияние цифровых средств обучения на самочувствие обучающихся средних классов // Здоровье населения и среда обитания. – 2020. – № 8. – С. 20-25.

3. Горелова Ж.Ю., Соловьева Ю.В., Летучая Т.А. Особенности пищевых предпочтений школьников при выборе альтернативного питания для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний // Медицинский алфавит. – 2021. – № 21. – С. 38-4.

4. Гурьянова М.П. Важная миссия работников социальных служб: помочь семье в укреплении здоровья детей // «Социальное обслуживание», № 6 (181). 2022. – С. 19-26.

5. Малинин В.М. Развитие системы физкультурно-оздоровительной деятельности сельской школы. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. – М, 2009.

6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» от 04.2010 № ПР-271. Утверждена Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 21 января 2010 в г. Санкт-Петербург // Бюллетень нормативных правовых актов, №9, март, 2010.

УДК 37.01

ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

М.П. Гурьянова

НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения

Российской Федерации, Москва

guryanowamp@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена описанию технологии воспитания у детей и подростков ценностного отношения к здоровью, которая является авторской научно-методической разработкой, предназначенной для экспериментальной апробации на практике. Технология может быть

реализована педагогами, прежде всего, классными руководителями, социальными педагогами, учителями, воспитателями, а также родителями (лицами, их заменяющими).

В статье раскрыты суть технологии воспитания у детей и подростков ценностного отношения к здоровью, её цель, подходы к её реализации, этапы её осуществления, а также средства её реализации – методы, формы, приёмы воспитательного воздействия на обучающихся. Технология представлена как алгоритм пошаговых действий воспитателей, изложен конкретный результат, ожидаемый в процессе её применения.

Ключевые слова: технология, воспитание, обучающийся, здоровье, здоровьесбережение, педагоги, родители.

TECHNOLOGY FOR EDUCATING STUDENTS ABOUT THE VALUE OF HEALTH

Guryanova M.P.

National Medical Research Center for Children's Health Federal state autonomous institution of the Russian Federation Ministry of Health, Moscow

guryanowamp@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the description of the technology of educating children and teenagers with a value attitude to health, is the author's scientific and methodological development intended for experimental testing in practice. The technology can be implemented by teachers, first of all, classroom teachers, social educators, teachers, educators, as well as parents (persons replacing them).

The article reveals the essence of the technology of educating children and teenagers with a value attitude to health, its purpose, approaches to its implementation, stages of its implementation, as well as means of its implementation – methods, forms, techniques of educational influence on students. The technology is presented as an algorithm of step-by-step actions of educators, the specific result expected in the process of its implementation is outlined.

Keywords: technology, education, students, health, health care, teachers, parents.

Актуальность проблемы здоровьесбережения детей обусловлена огромной значимостью здоровья для полноценной жизни человека. В комплексе мер образовательных организаций по здоровьесбережению детей и подростков важное место занимают технологии как эффективный механизм достижения поставленных целей. Ключевое слово в представленной технологии – воспитание. Воспитать у ребёнка ценностное отношение к здоровью – значит с детских лет сформировать у него привычку вести правильный образ жизни: соблюдать гигиену полости рта и тела, режим труда и отдыха, сна, двигательный режим, правильно питаться, соблюдать рекомендации медицинских работников при закаливании, работе компьютером, гаджетами, исключить вредные привычки (курение, употребление психотропных веществ, алкоголя) и др. [1,2]. Закрепленная у ребёнка привычка, как правило, превращается в потребность, которая формирует характер, а он, как гласит пословица, формирует судьбу.

Цель технологии воспитания у детей и подростков ценностного отношения к здоровью, реализуемой на основе воспитательных воздействий взрослого, состоит в осознании ребёнком важности ответственного и бережного отношения к здоровью как главной ценности и богатству каждого человека, побуждение ребёнка к заботе о своём здоровье.

Технология воспитания у детей и подростков ценностного отношения к здоровью базируется на методологических подходах к её реализации, включает совокупность методов, форм, приёмов воспитательных воздействий, содержит пошаговый алгоритм видов социально-педагогической деятельности, правильное применение которых может привести к положительному результату –

непрерывности обучения здоровью, устойчивости убеждений ребёнка в необходимости сбережения здоровья, сформированной у него потребности в ведении здорового образа жизни.

Базовым подходом к реализации технологии следует рассматривать системно-деятельностный, в числе сопровождающих – возрастной, индивидуальный, аксиологический. Технология реализуется в три последовательных этапа: подготовительный (продумывание педагогом аргументов о важности заботы о здоровье, поиск партнёров, актуальной информации); основной (активная реализация психологических установок, методов и форм воспитания), заключительный (закрепление установок).

Реализация технология начинается с мотивирования ребёнка с учётом его возраста к действиям по здоровьесбережению, к работе над собой: своими мыслями, своим телом. Чтобы у ребёнка возникло желание прислушаться к словам взрослого, следовать его советам, взрослому необходимо своим образом жизни демонстрировать ответственное отношение к собственному здоровью, обладать знаниями о способах его формирования, проявлять действенную заботу о здоровье членов семьи.

В числе главных методов воспитания – воспитание личным примером, ответственным поручением, создание условий для приобретения ребёнком опыта регулярных занятий физкультурой и массовым спортом в школе и дома, педагогическая поддержка ребёнка в выборе приемлемых для него форм двигательной активности, привлечение к исследовательской деятельности в области здоровьесбережения, просвещение ребёнка, его родителей (лиц, их заменяющих) по вопросам здоровьесбережения.

Воспитания *на личном примере* – самый действенный метод воспитания. Педагог может реализовать его через такие формы, как пример близких ребёнку людей (родителей, братьев и сестёр, друзей семьи, родственников); как встречи-беседы учащихся одного класса, начиная с 4-го класса, со взрослыми людьми, носителями здорового образа жизни, обладателями спортивных достижений, организаторами физкультурно-оздоровительной деятельности, активно занимающимися физкультурой и спортом; встречи-дискуссии с семьями, ведущими здоровый образ жизни; встречи-диалоги с подростками, активно занимающимися духовным и физическим самосовершенствованием; рассказ педагога, обучающихся, родителей об известном человеке, который смог сохранить свое здоровье до старости. Результатом этих встреч у младших школьников должно быть восхищение этими людьми, у подростков – возникновение стремления следовать их примеру, равняться на них, у старшеклассников – желание задуматься о правильности своего образа жизни, переосмыслить его. Такого рода встречи-беседы важно проводить ежегодно, вплоть до 9-го класса. В малочисленной школе такие встречи проводятся в разновозрастной группе.

Доверие ответственным поручением как метод воспитания можно реализовать через поручение обучающимся 7-9-ых классов стать организаторами подвижных игр, уроков здоровья, подвижных перемен для младших школьников, через привлечение старшеклассников к волонтерской работе как наставников подростков девиантного поведения; через просьбу к ученикам старших классов о выступлении по одной из проблем здоровьесбережения; через предоставление возможности старшеклассникам стать организаторами спортивных праздников, смотров, конкурсов.

Создание условий для приобретения ребёнком опыта регулярных занятий физкультурой и массовым спортом как метод воспитания реализуется через такие действия, как приобретение спортивного инвентаря для физических занятий в домашних условиях и в школе; создание инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом; насыщение образовательной, домашней, уличной среды организованными видами занятий физической культурой; деятельностное освоение детьми знаний, умений и навыков, ценностей физкультуры и спорта в процессе учебной, внеурочной учебно-тренировочной физкультурно-спортивной деятельности; индивидуальный подход к физическому развитию каждого ученика, когда комплекс педагогических приёмов стимулирующей

поддержки, физическая нагрузка, домашние задания основываются на учёте состояния здоровья, способностей конкретного ребёнка.

Важный метод воспитания – *педагогическая поддержка ребёнка в выборе видов двигательной активности*. Самостоятельно или при помощи взрослого выбранный подростком вид двигательной активности должен быть соотнесён с состоянием его здоровья, возрастом, выполняться регулярно. По мнению специалистов, объём двигательной активности ребёнка может достигать от 6 до 12 часов в неделю. Двигательная активность может быть реализована в форме регулярной утренней гигиенической гимнастики, физической тренировки дома и на секции, подвижных перемен, регулярных занятий каким-либо видом физкультуры и (или) спорта, фитнесом, танцами, ритмикой, подвижными, спортивными, народными играми, пешеходных прогулок на свежем воздухе, ходьбы пешком, бега, туристических походов, двигательных форм работы по дому.

Привлечение обучающихся к исследовательской деятельности как метод воспитания осуществляется через развитие у обучающихся мотивации к исследовательской деятельности, научение и обучение методам исследований; оказание им помощи в поиске актуальной информации; в организации, проведении исследований, анализе результатов, их распространении; помощь в подготовке выступлений.

Значимый метод воспитания – *работа с родителями*. В числе приёмов: стимулирование родителей к ведению здорового образа жизни; моральные и материальные поощрения родителей, ведущих здоровый образ жизни, в коллективах, где они работают; чествование семей, приверженных физкультуре и спорту; организация спортивных мероприятий с участием детей и родителей; лекции-дискуссии для родителей по здоровьесбережению детей; посещение социальным педагогом семей с целью недопущения, минимизации факторов риска для здоровья ребёнка в семье.

Правильно осуществляемое взрослыми воспитание ребёнка через диалог, поддержку, развитие интереса, ненавязчивый контроль не только развивает его когнитивные способности, интеллект, оно изменяет его сознание, которое, в свою очередь, влияет на поведение ребёнка. «Всё воспитывается», – писал М.Горький. От себя добавим: и ценностное отношение к здоровью – тоже.

Список литературы:

1. Основы здорового образа жизни детей/ под ред. А.П.Фисенко. –М.: Полиграфист и издатель, – 2019. – 219 с.

2. Баранов А. А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медико-социальные проблемы воспитания подростков: монография. –М.: Изд-во «ПедиатрЪ», –2014. – С 338.

УДК 613.95

ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.Н. Данилина, С.И. Картышева, И.Г. Гончарова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
katezna15@gmail.com*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования особенностей организации образовательной среды, как фактора, влияющего на здоровье детей младшего школьного возраста на примере МБОУ «СОШ № 70» города Воронежа.

Ключевые слова: школьники, класс, ученическая мебель, микроклимат, освещенность, СанПиН, работоспособность, питание, здоровый образ жизни.

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Danilina E.N., Kartysheva S.I., Goncharova I.G.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

katezna15@gmail.com

Abstract. The article deals with the results of the study of the peculiarities of the educational environment organization as a factor influencing the health of children of primary school age on the example of MBEI "SECONDARY EDUCATIONAL SCHOOL No. 70" of Voronezh.

Key words: school student, classrooms, student furniture, microclimate, illumination, Sanitary rules and regulations, functionality, nutrition, healthy lifestyles.

В современном мире ежегодно наблюдается значительное сокращение здоровых детей, как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Только 14% детей считаются абсолютно здоровыми, тогда как более 50% имеют различные функциональные отклонения, а 35-40% – хронические заболевания [1, с.35].

Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в 1 класс, к концу учебного года у каждого четвертого выявляются отклонения в функциональном состоянии основных систем организма, т.е увеличивается количество детей со второй группой здоровья (с 17,1 до 48,2% случаев). Во втором классе повышается уровень общей заболеваемости, выявляются отклонения в физическом развитии. По мере привыкания к школьной жизни (в 3-4 классах) здоровье детей несколько стабилизируется, но переход к предметному обучению вновь показывает отрицательную динамику в состоянии здоровья детей [2, с.63-68].

Факторами риска для здоровья школьников, являются неблагоприятные социальные, экологические и так называемые «школьные» факторы риска [3, с.150].

Нами проведено изучение условий обучения и организации учебно-воспитательного процесса детей младшего школьного возраста МБОУ «СОШ № 70» г. Воронежа.

Проведенное исследование выявило множество несоответствий рекомендациям СанПиН, а именно:

1) Общая площадь учебных помещений начальной школы частично не соответствует гигиеническим требованиям (55-62 м² при норме не менее 60 м²).

2) Средняя площадь класса, приходящаяся на одного обучающегося, составляет 2,17-2,22 м², при норме 2,5 м².

3) Расстановка мебели в классах в 50% случаев не соответствует гигиеническим рекомендациям: размеры проходов между партами менее 0,6 м (в 1 Г» и 3 «Б» классах), расположение первых парт по отношению к классной доске во всех учебных классах составляет менее 2,4м.

4) Несмотря на наличие регулировки наклона рабочей поверхности ученических парт, дети и учителя не используют данную возможность.

5) Мультимедийным оборудованием снабжены только 50% классов.

6) Микроклиматические условия в учебных классах в целом соответствуют нормам, тогда как уровень естественной освещенности недостаточный, поэтому в учебных классах занятия проводятся всегда при искусственном освещении.

7) Учебное расписание практически всех классов составлено без учета динамики работоспособности обучающихся как в течение учебного дня, так и недели, без учета сложности предметов и их чередования с предметами гуманитарного цикла.

Несмотря на вышеуказанные недостатки, мы выявили и положительные моменты в работе школы, так например:

1) Размер ученической мебели соответствует росту детей данной возрастной группы. Вся мебель имеет соответствующую маркировку – желтую и красную.

2) В данной школе хорошо организовано питание обучающихся. Все дети начальной школы получают бесплатные завтраки. Пищевая и энергетическая ценность завтраков соответствует возрастным нормам и гигиеническим требованиям. Кроме того, в школе работает губернаторская программа «Школьное молоко», благодаря которой детям три раза в неделю выдается пакетированное молоко. Также организован и питьевой режим – дети могут получать очищенную воду из крана, снабженного фильтром.

3) Школа ведет активную работу в области здоровьесбережения обучающихся, систематически проводя различные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья школьников, мотивируя у них потребность ведения здорового образа жизни.

Таким образом, мы можем констатировать, что несмотря на активную работу по созданию благоприятных условий обучения и здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в МБОУ «СОШ № 70» существуют ряд проблем, как устранимых, так и не устранимых, поэтому знание, а самое главное – соблюдение рекомендаций Санитарных правил и СанПиН, могут улучшить сложившуюся ситуацию и сохранить здоровье детей на долгие годы.

Список литературы:

1. Гончарова, И.Г. Мониторинг состояния здоровья современных школьников/ И.Г. Гончарова, С.И.Картышева, О.А.Попова// Новой школе – здоровые дети: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2018. – С. 35-37

2. Здоровоохранение в России. 2019: Стат.сб./Росстат. – Москва, 2019. – 170 с.

3. Рассадникова, Е.А. Гигиеническая оценка условий обучения младших школьников / Е.А.Рассадникова, С.И.Картышева // Новой школе – здоровые дети: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2020 – С. 149–151.

УДК 371.71

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЕТСКОГО САДА КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Л.А. Деулина

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа
Перевозский Нижегородской области "Детский сад "Солнечный", Нижегородская обл., Перевоз
ds.solnechniy@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлен практический опыт образовательной организации по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры детского сада как условия формирования здоровья детей, реализуемый в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей»

Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

В статье раскрываются основные компоненты здоровьесберегающей инфраструктуры детского сада, приоритетные направления его работы по здоровьесбережению детей. Рассматривается перспективы организации ресурсного центра по здоровьесбережению детей на базе дошкольной образовательной организации для образовательных организаций района.

Ключевые слова: дошкольная образовательная организация, дети дошкольного возраста, родители, здоровьесбережение, здоровьесберегающая инфраструктура, здоровьесберегающая среда.

CREATING A HEALTH-SAVING INFRASTRUCTURE KINDERGARTEN AS AN IMPORTANT CONDITION CHILDREN'S HEALTH FORMATION

Deulina L.A.

*Municipal autonomous preschool educational institution of the perevozsky city district of the nizhnynovgorod region "kindergarten "solnechny", Nizhny Novgorod region, Perevoz
ds.solnechniy@yandex.ru*

Abstract. The article presents the practical experience of an educational organization to create a health-saving kindergarten infrastructure as a condition for the formation of children's health, implemented as part of the project "Preventive activities of educational organizations, social institutions to promote the health of children and adolescents" Research Institute of Hygiene and Health of Children and Adolescents FSAU "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry healthcare of the Russian Federation.

The article reveals the main components of the kindergarten's health-saving infrastructure, the priority directions of its work on the health-saving of children. The prospects of organizing a resource center for the health care of children on the basis of a preschool educational organization for educational organizations of the district are considered.

Keywords: preschool educational organization, preschool children, parents, health care, health-saving infrastructure.

Детский сад «Солнечный», в котором сегодня воспитывается 167 детей от 1,5 года до 8 лет, представив в 2014 году проект "На здоровье", получил региональный грант. На момент его разработки детский сад накопил большой опыт работы по здоровьесбережению, что позволило ему стать победителем в приоритетном национальном проекте "Образование". Сегодня детский сад реализует подпроект "Формирование здоровьесберегающей инфраструктуры дошкольной образовательной организации как фактора здоровьесбережения детей" в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Здоровьесбережение— это, прежде всего, деятельность человека по повышению резервов своего организма, подкрепленная мерами организационного, правового, экономического, медико-социального, психолого-педагогического характера, направленными на сохранение, укрепление и формирование здоровья, а также на обеспечение социальной активности и максимальной продолжительности жизни человека. Известно, что 40 % психосоматических и физиологических заболеваний закладываются в детском возрасте [1]. Поэтому воспитатели нашей организации вместе с родителями воспитывают у детей понимание ценности собственного здоровья и бережное к нему отношение.

Что же представляет собой здоровьесберегающая инфраструктура нашей дошкольной образовательной организации? Представим её в виде рисунка.



Рис. 1

Современная социальная ситуация развития детей, когда они находятся в детском саду по 10-12 часов, предполагает, что основная нагрузка по формированию у детей здорового образа жизни и здоровьесбережению ложится на дошкольные образовательные организации. Деятельность нашей образовательной организации нацелена на формирование фундамента здорового образа жизни и здоровьесбережения человека: будущего гражданина, защитника Отечества, семьянина, производственника.

Одна из главных задач детского сада – формирование здоровьесберегающей инфраструктуры как важного условия для укрепления здоровья детей. Групповые ячейки (комнаты) в детском саду представляют замкнутую структуру, напоминающую пространство квартиры или дома, в которой проживают дети. Архитектурное решение обеспечивает детям, в том числе и детям с ОВЗ, психологический и физиологический комфорт. В них организован повседневный быт детей, созданы условия для разнообразных занятий и реализации детских замыслов, мечтаний и фантазий. По сути, детский сад является вторым домом для малыша. Дом должен быть уютным, удобным, красивым, а самое главное, родным и доступным. В игровых комнатах размещены физкультурные уголки, стимулирующие интерес к разного рода играм спортивного содержания: серсо, кегли, мячи, мячи-прыгуны, тоннели, обручи, классики и др., в спальнях оформлены дорожки здоровья. Во всех помещениях групповых ячеек размещены различные схемы (подсказки), позволяющие визуализировать процессы умывания, одевания, раздевания, складывания одежды, сервировки стола, уход за растениями и др., что позволяет детям самостоятельно осваивать тот или иной процесс.

Для детей с ОВЗ, а таких детишек 11 человек, среда формируется по принципу актуальности. Общение воспитателей с детьми строится по принципу семейного воспитания. Наполняемость групп не более 15 человек. Как правило, с детьми постоянно работают 2 человека – воспитатель и помощник воспитателя. Они осуществляют всестороннее воспитание детей, дают знания об окружающем, формируют отношение к миру, людям. Особое место занимает воспитание доброжелательности, доброты, внимания и милосердия.

Работа с детьми строится на личном примере, доверии, любви, сопереживании. Методы и подходы определяются индивидуально, с учетом конкретной ситуации. С учетом психофизических особенностей этих детей помещения групповых ячеек оснащаются необходимыми компонентами, позволяющими ребенку с ОВЗ чувствовать себя свободно и комфортно в течение всего времени пребывания в детском саду. Для того, чтобы обеспечить комфортное пребывание и более эффективное обучение детей с ОВЗ, 100% педагогов детского сада прошли курсовую подготовку по работе с детьми данной категории и их родителями.

Кадровый вопрос является главным в организации здоровьесбережения детей. Сегодня детский сад "Солнечный" в полной мере обеспечен педагогическими кадрами. В детском саду существует практика ротации педагогических работников. В настоящее время в коллектив пришли молодые специалисты, в том числе и инструктор по физической культуре. Подбор кадров осуществляется в соответствии с требованиями к уровню квалификации и профессиональной компетенции кандидатов, к их личностным, профессионально-психологическим и социальным качествам (кому-то легко работать с малышами, кто-то легко управляется с комбинированной группой, кому-то покорны все возрасты, и он одинаково легко находит общий язык с малышами, "подготовишками", и их родителями).

С приходом инструктора по физической культуре развитие системы здоровьесбережения постепенно выходит на другой уровень. Для педагогов были проведены мероприятия оздоровительной направленности, организовано их обучение методике организации физкультурно-массовых мероприятий (в форме семинара), подготовлено открытое занятие, проведены спортивные соревнования с участием родителей, День спорта для педагогов. В течение всего времени пребывания детей в детском саду проходило обучение навыкам сохранения собственного здоровья в форме организованной образовательной деятельности, спортивных праздников, развлечений, дней спортивных игр и сезонных видов спорта (зимой – лыжи, хоккей, снегокаты; летом – гонки на самокатах, футбол, соревнования с нейроскалкой, баскетбол). В марте этого года команда детского сада "Солнечный», состоящая из 12 детей 6-ти лет, вновь приняла участие в областном детском спортивном фестивале "Малышиада" в г.Лысково Нижегородской области после 2-х летнего перерыва.

Большое значение для здоровьесбережения детей имеет обеспечение микроклимата помещений детского сада. Во всех помещениях проведена замена осветительных приборов, ведется строгий контроль за состоянием температуры воздуха и воздухообменом, установлен режим проветривания и рециркуляции воздуха, режим влажной уборки. Интерьер помещений несёт эмоциональный комфорт и эстетическое удовлетворение. При формировании данного параметра здоровьесберегающей среды был учтен стиль оформления помещений, адекватность цветовой гаммы, подобраны пастельные тона. Обстановка и её назначение, наличие соответствующих декоративных элементов подобраны с учетом возраста детей, обязательно предусматривается свободное пространство не занятое мебелью и игрушками, а также пространство для уединения.

Важной составляющей здоровьесберегающей среды являются дополнительные кабинеты: спортивный зал, зал по изучению правил дорожного движения, сенсорная комната, Русская горница, звездный зал, зимний сад, актовый зал и музыкальный кабинет. Все дополнительные кабинеты

созданы для расширения образовательного пространства и создания психолого-педагогических условий, способствующих полноценному физическому и психическому развитию детей.

Проект "На здоровье" позволил привлечь внебюджетные средства, собранные при поддержке платформы "Начинание", представляющей собой сервис коллективного финансирования социальных инициатив и направить их на модернизацию образовательного пространства. В спортивном зале "Детский сад "Солнечный" были установлены современные стеклопакеты с трехступенчатой системой проветривания, что позволяет проводить спортивные мероприятия и занятия физической культурой с постоянным доступом воздуха в любое время года. Зал оснащен спортивным и вспомогательным инвентарем, обеспечено музыкальное сопровождение, что делает привлекательным занятия физической культурой для детей и взрослых. Сегодня изыскиваем возможности привлечения внебюджетных средств на устройство в спортивном зале специального спортивного покрытия.

Частью проекта "На здоровье" стала организация сенсорной комнаты, как одной из составляющих здоровьесберегающей среды детского сада. Она предназначена для стимуляции положительных эмоций, снятия мышечного напряжения, тревожности. Оборудована стимуляторами, воздействующими на органы чувств и способствующими развитию высших психических функций и эмоциональной сферы ребенка: воздушно-пузырьковая колонна для зрительной стимуляции и релаксации; интерактивная панель "Бесконечность" – предназначены для звуковой и зрительной стимуляции, развития воображения, творческих способностей и фантазии; фиброоптический душ применяется для привлечения, и стимуляции внимания; песочный стол с подсветкой, сухой бассейн, сухой душ – способствуют развитию мелкой моторики, стимуляции мозговой деятельности.

Большое значение в работе здоровьесбережения детей имеет непрерывность и системность работы воспитателей. Одним из этапов реализации проекта "На здоровье" стало обеспечение условий для организации здоровьесберегающей среды и на территории детского сада. В 2014 году на средства, привлеченные проектом "На здоровье", было начато строительство детской спортивной площадки с искусственным покрытием, которое завершилось в 2021 году при поддержке Г.С. Никитина, губернатора Нижегородской области. Открытие площадки позволило решить проблему организации детских соревнований, спортивных мероприятий для детей и родителей.

Работа с детьми 1,5-3 лет направлена на создание оптимальных условий развития ребенка, поддержание положительного эмоционального состояния, развитие навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Для малышей в группах оборудованы уголки здоровья, где размещены мячи разного размера, мешочки, платочки, кегли, ленты, кубики, мягкие модули, массажные дорожки-коврики. Занятия физической культурой проходят в сюжетно-игровой форме, упражнения проводятся простые и доступные для выполнения.

Для детей от 3 до 7 лет в детском саду сформирована лыжная база. Все группы детей с 4-х летнего возраста обеспечены самокатами и снежокатами, круглый год во время прогулок используется выносной материал для игры в хоккей и хоккей с мячом (ворота, клюшки, шайбы, мячи), классические, спортивные и нероскакалки, ракетки для игры в бадминтон, тренажеры для настольного тенниса, городки и др.

Медицинский блок детского сада включает кабинет приема, процедурный кабинет, изолятор. Медицинское обслуживание обеспечивает ГБУЗ НО "Перевозская ЦРБ". Отсутствие в образовательных организациях медицинского персонала не позволяет в полной мере обеспечить медицинское сопровождение образовательного процесса и контроль организации присмотра и ухода за детьми. В нашем случае плодотворная и эффективная взаимосвязь с работником медучреждения держится на многолетнем опыте совместной работы с тех времен, когда медики были в штате образовательных организаций.

Обязательные составляющие здоровье сберегающей среды– интерактивные формы организации детей: квесты, тренинги, психогимнастика, игры-путешествия и игры-хороводы, исследовательские экскурсии, релаксационные упражнения, спортивные минипоходы по территории детского сада, экологические экскурсии, лыжные прогулки, недели нескучного здоровья

В летнее время коллектив детского сада максимально эффективно использует возможности сезона для организации работы по здоровьесбережению. Прием детей организуется на свежем воздухе, на центральной площадке детского сада, героями сказок или мультфильмов проводится общесадовая утренняя зарядка с музыкальным сопровождением, атрибутами, и шуточными номерами. Все режимные моменты, кроме сна и приема пищи, выносятся на площадки детского сада. На прогулочных верандах, оформляются зеленые классы, представляющие собой единое пространство, включающее зоны развития по интересам детей (зона творчества с возможностью организации выставок, зона спортивных игр, воды и песка, уголок уединения, зона отдыха, автопарковка, экспериментальная зона, информационные уголки для родителей).

Организованная таким образом развивающая среда плодотворно влияет на общее развитие ребенка и способствует формированию у детей волевых качеств, вырабатывает полезные привычки, формирует экологическое сознание детей, понимание зависимости собственного здоровья от окружающей среды.

Важное звено здоровьесберегающей среды– правильно организованное питание детей. При организации питания учитывается принцип преемственности с питанием ребенка в семье. С этой целью для родителей организуется презентация и дегустация блюд, которые входят в меню детского сада. Для родителей выпускаются буклеты, информационные листки о пользе тех или иных продуктов, о необходимости рационального питания. Важнейшим условием правильной организации питания детей явилось строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи. Натуральные нормы по продуктам питания в ДОО в текущем году выполнены на 99%.

Без родителей сформировать у ребенка ответственное отношение к собственному здоровью невозможно. Родители – главные воспитатели ребёнка. Они должны понимать уровень ответственности за здоровье собственных детей. Важнейшим направлением работы детского сада является привлечение внимания родителей к проблеме здоровьесбережения и здорового образа жизни, занятиям физкультурой и спортом. Если родители не пассивные наблюдатели, а активные и заинтересованные участники и помощники, если сотрудничество с ними организовано на основе активных форм взаимодействия, то процесс формирования у детей привычки здорового образа жизни и сбережения собственного здоровья становится в разы эффективнее. Соревнования, праздники, спортивные досуги, ("Дружная семья", "Веселые гонки" (гонки на лыжах и санках), "Праздник подвижных игр", "Веселые эстафеты", "Фестиваль спорта", "Вместе с папой" и другие) пользуются большим успехом у родителей и детей. Привлечение родителей к строительству снежных городков, прокладке лыжных трасс, устройству зимних площадок для игры в хоккей с мячом, имеет большое значение, как для детей, так и для родителей, потому что личный пример родителей несравним ни с каким другим педагогическим приемом, а восхищение ребенка своими родителями повышает родительскую активность.

По результатам анализа посещаемости мероприятий родителями воспитанников установлено, что если в период с 2014 по 2018 год активность родителей не превышала 49%, то на сегодняшний день активно участвуют в мероприятиях спортивного и культурно-массового характера до 70% родителей. В настоящее время в детском саду создано два родительских клуба: "Университет родительской культуры" и клуб молодых семей "Школа заботливых родителей". В рамках работы клубов проводятся круглые столы, мастер-классы, творческие мастерские, психолого-

педагогические гостиные, практические занятия с логопедом, психологом, инструктором по физической культуре. Клуб молодых семей "Школа заботливых родителей" представлял наш городской округ на областном слете молодых семей Нижегородской области и дважды награждался дипломом 3 степени.

Одна из острых проблем учреждения – вакцинопрофилактика. Большую роль в привлечении родителей к вакцинации детей играют педагоги детского сада и медицинский работник. От того, какую они информацию доводят до родителей, напрямую зависит количество вакцинированных детей в группе и в детском саду в целом. Для родителей подбираются видеоролики о необходимости вакцинопрофилактики, проводятся флешмобы и листовки-вызовы. Формирование позитивного отношения к вакцинопрофилактике, как части здорового образа жизни, процесс трудный и на данный момент малоуспешный. Хотя некоторое движение вперед наблюдается. Если в 2014 году от прививок (любых, в том числе, и от гриппа) отказывались 70% родителей, то на конец 2019 года количество таких родителей сократилось до 50 %, а в последние 2 года эта цифра составила 47%.

В настоящее время проект "На здоровье" вышел на следующий уровень, результатом которого станет создание на базе детского сада "Солнечный" ресурсного центра физического воспитания дошкольников городского округа Перевозский. Будут решены задачи по созданию оптимальных условий для занятий дошкольников спортом; сформирована система взаимодействия с детскими садами муниципалитета по вопросам физического воспитания дошкольников; разработан десктоп-спортивных праздников, фестивалей, олимпиад для детей 3-7 лет.

В части создания здоровьесберегающей инфраструктуры для детей с ОВЗ планируем разработать подпроект "Доступная среда-единое пространство детства", направленный на поддержку семей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью.

Здоровье будущего поколения – проблема многоаспектная, и зависит она как от организации воспитательного, оздоровительного процессов, так и от уровня организации профилактики детского травматизма, охраны жизни и здоровья. Наша задача – сделать все возможное, чтобы у каждого ребенка была возможность расти здоровым, чтобы детство стало территорией становления, развития, творчества для будущего поколения. А для этого нужно вывести систему здоровьесбережения дошкольников на новый, более высокий уровень. Как сказал французский писатель и философ эпохи Возрождения Мишель Монтенью, "Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной".

Список литературы:

1. Безруких М.М. Дошкольник. Мифы и реалии. Вестник практической психологии образования. 2011; №4: – с.16–21.
2. Дробышева Т.В., Войтенко М.Ю. Ребенок в мегаполисе: особенности проживания в городской среде и проблема благополучия личности. Семья, брак и родительство в современной России. М., Издательство Когито-Центр. 2014; –с. 75-78.
3. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей СПб.: Речь, 2005. –400 с. ISBN 5-9268-0342-X
4. Кучма В.Р. Межсекторальное взаимодействие при формировании здорового образа жизни детей и подростков: проблемы и пути решения. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2014; №3: с.– 4-9
5. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2008. – 218 с.
6. Собкин В.С., Иванова А.И. Детский сад глазами родителей. Образовательная политика.

УДК 371.7

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ

И.В. Дмитриева

МБОУ «СОШ с УИОП №13», Воронеж

inna.capranova@yandex.ru

Аннотация. Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у младших и старших подростков на уроках химии и естествознания в профиле естественнонаучного направления.

Ключевые слова: алиментарно-зависимые заболевания, здоровое питание.

ACTIVITIES AIMED AT PREVENTING ALIMENTARY DEPENDENT DISEASES OF SCHOOLCHILDREN

Dmitrieva I.V.

MBOU "SOSH with UIOP No. 13", Voronezh

inna.capranova@yandex.ru

Abstract. Activities aimed at the formation of a healthy lifestyle among younger and older adolescents at the lessons of chemistry and natural science in the profile of the natural science direction.

Keywords: nutritional diseases, healthy eating.

Болезни той и иной природы, этиопатогенетически связанные с питанием, называются алиментарно-зависимыми заболеваниями. Питание имеет существенное значение в возникновении и развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринных патологий, инфекционных и паразитарных болезней, заболеваний опорно-двигательного аппарата, кариеса [1].

Многочисленны мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у младших и старших подростков.

Цель мероприятий: формировать позитивное отношение к собственному здоровью, способствовать развитию жизненных навыков у подростков.

Задачи: 1. Содействие формированию у подростков понятия ценности здорового питания. 2. Воспитание позитивного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей.

В нашей школе профильное обучение начинается с 5 класса и учащиеся естественнонаучного профиля изучают химию в рамках естествознания. Это позволяет привлекать к исследованиям младших подростков, переходя от «простого к сложному». В основном все исследования проводим за счет часов внеурочной деятельности. Так учащиеся 5-6 классов проводили исследование «Полезные и опасные» и представляли свою работу в виде игры. В ходе игры ребята познакомились с понятиями консервант и усилитель вкуса, выбрали продукты их содержащие (выставка), а также изучили правила здорового питания. Познакомились с уксусной кислотой (E260), изучили ее физические свойства и применение в домашних условиях. И что лучшими усилителями вкуса являются

специи на основе растительного сырья. Изучали такие специи как укроп, петрушка, базилик, используя ступку приготовили порошок из сухого сырья. Учащиеся 7-8 классов изучали состав каш и представляли химическое шоу «Про кашу не забудешь – здоровым будешь». В рамках шоу говорили о значении различных круп в питании, вспомнили блюда из круп, литературные произведения, в которых упоминаются каши. Провели простейший эксперимент на углеводы и белки. Данные мероприятия, по моему мнению, способствуют развитию познавательных навыков учащихся, умению ориентироваться в информационном пространстве и самое главное, формируют позитивное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Список литературы:

1. Электронная медицинская библиотека <https://www.rosmedlib.ru/doc/ISBN9785970437063-0006/-esf2k2z11-tabrel-mode-pgs.html>

УДК 577.32

**СОРТОСПЕЦИФИЧНОСТЬ ОТВЕТНЫХ РЕАКЦИЙ СОИ,
ВЫРАЩИВАЕМОЙ В ЦЕНТРАЛЬНОМ РЕГИОНЕ РОССИИ,
НА СТРЕССОВЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

А.Н. Ершова, О.С. Бердникова, Н.В. Колесник

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
profershova@mail.ru*

Аннотация. Соя (*Glycine max* L.) относится к перспективной бобовой культуре, в семенах которой содержится большое количество белка, сбалансированного по аминокислотному составу, вследствие чего соя применяется в качестве доступного и недорогого заменителя продуктов животного происхождения. Показано наличие существенных различий в механизмах адаптации сои сортов «Белгородская 48» и сорта «Вышиванка» к условиям дефицита кислорода на уровне скорости процессов свободнорадикального окисления (СРО) и активности антиоксидантных ферментов (каталазы, пероксидазы). Накопление пероксида водорода и повышение скорости СРО при гипоксии в большей степени наблюдались в проростках сои «Белгородская 48», что свидетельствует о меньшей устойчивости этого сорта к гипоксическому стрессу, в отличие от более современного сорта сои «Вышиванка». Полученные данные показывают возможность использования показателя скорости СРО в селекционной работе и при подборе сортов сои к разным условиям выращивания.

Ключевые слова: свободнорадикальные процессы, гипоксия, соя, сорта.

**VARIETY SPECIFIC RESPONSES OF SOY GROWN IN CENTRAL REGION OF RUSSIA TO
STRESS CONDITIONS**

Ershova A.N., Berdnikova O.S., Kolesnik N.V.
*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
profershova@mail.ru*

Abstract. Soy (*Glycine max* L.) is a perspective legume which seeds contain generous amount of amino acid composition balanced protein, so it's used as an accessible and inexpensive alternative to animal products. Significant differences in adaptation mechanisms of "Belgorodskaya 48" and "Vyshivanka" soy varieties to oxygen deficit as a process speed of free radical oxidation (FRO) and antioxidant enzymes

(catalase, peroxidase) activity were shown. Hydrogen peroxide accumulation and speed increase of FRO under hypoxia in a greater extent were observed in soy seedlings of “Belgorodskaya 48” which reflects its lower tolerance to hypoxic stress opposed to more advanced variety of “Vyshivanka”. The obtained data shows perspectives of FRO speed index in breeding process and variety selection for diverse growing conditions.

Key words: free radical processes, hypoxia, soy, varieties

Соя (*Glycinemax* L.) относится к перспективной бобовой культуре. В семенах этого растения содержится большое количество белка, сбалансированного по аминокислотному составу, витамины группы В, калий, кальций, железо, полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая и линоленовая). Благодаря этим уникальным свойствам соя применяется в качестве доступного и недорогого заменителя продуктов животного происхождения. Особенно это важно для детей, имеющих отклонения в белковом обмене, например, при заболеваниях фенилкетонурия и глютенная энтеропатия.

Ранее нами было показано [1], что при выборе сортов этой культуры для выращивания, особенно в Центральном регионе, нужно учитывать их лабильность по отношению к неблагоприятным условиям среды, включая избыток влаги и дефицит кислорода. В качестве показателя такой лабильности можно использовать скорость свободнорадикальных процессов, протекающих в клетках растений сои, и их изменение при различных абиотических факторах.

В связи с этим продолжили исследование скорости свободнорадикального окисления (СРО) в клетках разных сортов сои, выращиваемой в нашем регионе, в условиях кратковременного дефицита кислорода, определяя при этом и активность антиоксидантных ферментов.

Объектом изучения являлись 10-дневные проростки сои (*Glycinemax* L.) сорта «Белгородская 48» и «Вышиванка», выращенные методом гидропоники на свету. Надземную часть проростков помещали в затемненные вакуум-эксикаторы, через которые пропускали разные газовые среды в течение 3-24 часов. Для определения содержания АФК и активности ферментов использовали тканевые гомогенаты. Определение проводили методом хемилюминесценции на биохемилюминиметре БХЛ-07 (Россия) [1]. Содержание пероксида определяли ферментативным методом с использованием пероксидазы и рассчитывали на мг белка. Активность каталазы определяли спектрофотометрически при добавлении пероксида водорода, общей пероксидазы с использованием *o*-дианизидина, выражая в единицах ФЕ/мг белка в мин [1], который определяли по методу Lowry. Опыты проводились не менее 3-5 раз в двух биологических повторностях, результаты рассчитывали методом математической статистики.

Было показано, что в растениях сорта сои «Белгородская 48» активность СРО при гипоксии возрастала в первые часы опыта до 176%, но к 24 часам экспозиции снижалась. В тоже время в растениях сои сорта «Вышиванка» она оставалась практически на уровне аэрированных растений в течение всего времени опыта.

Содержание пероксида водорода, наиболее стабильной формы АФК, в проростках сои сорта «Белгородская 48» в первые 3 часа опыта практически не изменялось. Лишь к 24 часам в условиях гипоксии его содержание составило 120%, а в CO₂-среде 144 % от аэрируемых растений. В проростках сои сорта «Вышиванка» содержание пероксида водорода после небольшого увеличения начинало снижаться при гипоксии до 30% от уровня аэрируемых растений.

Активность каталазы в проростках сои «Белгородская 48» постоянно возрастала и к концу опыта почти в 10 раз превышала уровень аэрируемых растений. Активность пероксидазы после снижения возрастала при гипоксии до 200%. В проростках сои сорта «Вышиванка» активность фермента каталазы возрастала в меньшей степени. Активность пероксидазы после повышения начинала снижаться как при гипоксии, так и действии CO₂-среды до 50–75% от аэрируемых растений.

Проведенные исследования показали существование определенных различий в механизмах адаптации сои разных сортов к условиям дефицита кислорода на уровне скорости процессов СРО и активности антиоксидантных ферментов, что ранее было показано для других сортов сои [1]. Накопление пероксида водорода и повышение скорости СРО при гипоксии в большей степени наблюдались в проростках сои «Белгородская 48», что свидетельствует о меньшей устойчивости этого сорта к гипоксическому стрессу, в отличие от более современного сорта сои «Вышиванка». Полученные данные можно использовать при подборе сортов к разным условиям выращивания, а так же в селекционной работе наряду с другими биохимическими показателями [2]. Это важно для получения высоких урожаев данной культуры, используемой в питании детей, особенно с нарушениями у них белкового обмена.

Список литературы:

1. Бердникова О.С. Использование физиолого-биохимических показателей сортов сои при выращивании в разных экологических условиях / О.С. Бердникова, А.В. Дубинина, А.Н. Ершова // Новой школе – здоровые дети: материалы V Всероссийской научно-практической конференции / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2020. – С. 20-22.

2. Мысак Е.В. Влияние водного стресса на основные показатели продуктивности и посевные качества семян сои. / Е.В. Мысак., О.А. Селихова // Дальневосточный аграрный университет. – 2016. – №4 (40). – С. 67-74.

УДК 372.861.3

ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОО. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ МБОУ «ХОХОЛЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»

Т.М. Жаглина

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Хохольский лицей»,
Воронежская обл.
tatyana jaglina@yandex.ru*

Аннотация. Практический опыт педагогов нашего лицея показывает, что настоящее воспитание начинается там, где дети включаются в серьезное дело с реальными трудностями, которые требуют полного напряжения его умственных и физических сил. Поэтому социализация обучающихся рассматривается нами как задача, процесс и результат работы педагога с детьми в дополнительном образовании, предполагая адаптацию человека к меняющимся условиям, требованиям общества, социума, сохранив при этом свою индивидуальность.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, адаптация, образование, социализация обучающихся

CHILDREN WITH DISABILITIES IN SOO. PRACTICAL EXPERIENCE OF MBOU "KHOKHOL LYCEUM"

Zhaglina T.M.

*Municipal budgetary educational institution "Khokhol Lyceum", Voronezh region
tatyana jaglina@yandex.ru*

Abstract. The practical experience of the teachers of our lyceum shows that real education begins where children are involved in a serious matter with real difficulties that require full exertion of their mental and physical strength. Therefore, the socialization of students is considered by us as a task, process and

result of the teacher's work with children in additional education, assuming the adaptation of a person to changing conditions, the requirements of society, society, while preserving their individuality.

Keywords: children with disabilities, adaptation, education, socialization of students.

Понятие «дети с ограниченными возможностями здоровья» [1, с.28] охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. Образовательному учреждению каждый день приходится решать множество социально-педагогических проблем, выходящих за рамки непосредственного учебно-воспитательного процесса [1, с.34]. Это включает в себя создание равных условий для обучения, воспитания и социализации детей с ОВЗ [3].

Практический опыт педагогов нашего лицея показывает, что настоящее воспитание начинается там, где дети включаются в серьезное дело с реальными трудностями, которые требуют полного напряжения его умственных и физических сил. Поэтому социализация обучающихся рассматривается нами как задача, процесс и результат работы педагога с детьми в дополнительном образовании, предполагая адаптацию человека к меняющимся условиям, требованиям общества, социума, сохранив при этом свою индивидуальность. Такую работу мы проводим и с детьми с ОВЗ. В нашем лицее таких детей насчитывается 18 человек, с тремя из которых я, как учитель математики и классный руководитель, веду тесное сотрудничество.

Не для кого не секрет, что с такими детками необходимо вести себя немного по-другому, организовывать их образовательное пространство иным способом, подбирая для каждого свои методы и технологии. Администрация нашего лицея, понимая важность и необходимость данного вопроса, в течении 3-х лет помогла каждому учителю предметнику пройти курсы повышения квалификации для работы с детьми ОВЗ. И мне бы хотелось поделиться опытом моих наработок с детьми «надомного обучения». Это те дети, которые по состоянию здоровья не имеют возможность посещать ОУ наравне с другими детьми (ведь большая часть детей с ОВЗ посещают школу очно, как обычные дети).

Вот и у меня появился такой мальчик, ученик 10 класса, который имеет хроническое заболевания или по причине ухудшения состояния здоровья не имеет возможность посещать школу и его родителям было предложено альтернативное обучение на дому. Особенностью организации образовательного процесса на дому является включение в образовательную деятельность родителей обучающихся [1, с.65]. Для Ромы и его родителей этот выбор был не простым, но для сохранения здоровья как физического, так и психологического такой шаг был принят. И вот с сентября 2021 года я, как учитель математики начинаю занятия по заранее утвержденному плану с учётом медицинских рекомендаций, который включает в себя обязательный минимум самостоятельных и контрольных работ по моему предмету. Занятия с Ромой проходят комбинированно: часть занятий проводится в лицее, а часть на дому (все зависит от состояния здоровья в данный момент мальчика). Рома очень увлекается коллекционированием монет и автомобилей и зная его увлечения, я стараюсь учебный материал подбирать таким образом, чтобы привлечь его внимание. Ведь из-за частого и долгого посещения медицинских учреждений у мальчика имеются пробелы в знаниях и если давать ему сухой материал, он совсем перестанет интересоваться предметом, не без того трудным, но необходимым для каждого.

Ведь моя задача, как учителя научить, помочь разобраться, привить интерес, и самое главное на мой взгляд подарить надежду на лучшее, ведь приходя в школу на занятия, он чувствует себя таким как все, а это для таких детей самое главное. Ведь обучение ребенка на дому нередко приводит к его изоляции от детского коллектива, депривации, формированию у ребенка патологической

замкнутости, нежелания и боязни общения с другими детьми. Учитывая свойственную детям с ОВЗ неустойчивость психики, высокую утомляемость, неспособность к длительному умственному напряжению на уроках, в нашем лицее школе созданы зоны релаксации (их 5 и у каждой из них есть интересное название). Вот, например, рядом с моим кабинетом зона «Проспект патриотов», отдыхая на диванчике Рома рассказывает о новых монетах, автомобилях, и я стараюсь поддержать его интерес.

Список литературы:

1. Организация специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях: Методические рекомендации / Отв. ред. С.В. Алехина. — Москва: МГППУ, 2012. — 92 с.

2. Саблева, А.С. Коррекционно–развивающая среда образовательной организации в условиях инклюзии / А.С. Саблева // Ярославский педагогический вестник. – 2015. – №6. – С. 71-76.

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г. № 273–ФЗ» [Электронный ресурс]: интернет–портал <https://docs.cntd.ru/document/902389617> (дата обращения 16.08.2022)

УДК 372.861.3

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА КАК ОДНО ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ ФГОС

Т.М. Жаглина

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хохольский лицей», Воронежская обл.
tatyana jaglina@yandex.ru*

Аннотация. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу среди специалистов. Здоровье, по концепции ФГОС, понимается как совокупность нескольких составляющих, в которые входит физическое и психологическое здоровье. Эффективная работа школы по сохранению здоровья учащихся считается полноценной только тогда, когда здоровьесберегающая технология будет результативной и в полной мере профессионально реализована.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая технология, здоровьесбережение, возрастные особенности, обучающийся.

STUDENT'S HEALTH AS ONE OF THE CONSTITUENT DIRECTIONS OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD

Zhaglina T.M.

*MBOU "Khokhol Lyceum", Voronezh region
tatyana jaglina@yandex.ru*

Abstract: The state of health of Russian schoolchildren is of serious concern to specialists. Health, according to the concept of FGOS, is understood as a combination of several components, including physical, mental, spiritual, and social health. The successful and effective work of the school to preserve and

strengthen the health of students can only be considered full-fledged and effective when the health-saving technology is fully implemented professionally.

Keywords: Health, health-saving technology, health-saving, age characteristics, student.

Здоровье – это величайшая ценность человечества. В 1940 г. Всемирной организацией здравоохранения было сформулировано современное определение здоровья. Для педагогов одной из первых задач является обучение детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье. «Здоровье детей – это общая проблема врачей, родителей и педагогов» [1, с. 105]. Сохранение здоровья обучающихся, в частности, зависит от внедрения в процесс обучения здоровьесберегающих технологий. Таким образом, можно надеяться, что будущие поколения будут здоровыми как духовно, так и физически. Основной целью здоровьесберегающей образовательной технологии является «обеспечение здоровья школьников в процессе обучения» [1, с. 128], а также формирование необходимых знаний и навыков здорового образа жизни, умение использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровье, по концепции ФГОС, понимается как совокупность нескольких составляющих, среди которых физическое, психическое, духовное, социальное здоровье. «Обеспечение сохранности жизни и укрепление здоровья должно гарантироваться образовательным пространством, комфортным для обучающихся» [1, с. 156]. В качестве одной из целей образовательного процесса можно рассматривать здоровье, с этой целью оно проводится с позиции здоровьесбережения. Здоровьесбережение — это совокупность программ, приемов и методов организации учебного процесса без причинения прямого или косвенного вреда здоровью его участникам.

При этом обязательно выполнение следующих условий (по М.М. Поташнику) [2, с. 15]:

- учитывать индивидуальные особенности детей;
- максимально адекватные результаты с минимальным затратам времени и сил ребенка;
- благоприятный морально-психологического климата в классном коллективе;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток и динамических пауз во время урока.

В «здоровьесберегающей педагогике» [3, с. 62] урок строится с учётом потребности детей, а именно в саморазвитии, подражании и приобретении жизненного опыта. Немаловажной составляющей можно выделить комфортную психологическую обстановку на уроке, а именно тактичное исправление допущенных ошибок обучающимися: улыбка на лице учителя, спокойная интонация в речи, внимание к каждому мнению ученика, поощрение самостоятельной мыслительной деятельности ребенка. Каждый урок должен быть приятным и комфортным, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь «здоровьесберегающей педагогике» [3, с. 62]: «Не навреди!». Итак, целью здоровьесберегающей педагогике является последовательное формирование в школе здоровьесберегающего образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий. В этом случае получение образования происходит без ущерба для здоровья. Успешная и эффективная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся может считаться полноценной и эффективной только тогда, когда здоровьесберегающая технология полностью и профессионально реализована. Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы, а именно, возрастно-половых особенностей обучающихся, состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей, при выборе форм, методов и средств обучения, использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма ребенка.

Ведь уроки математики – это сплошные цифры, графики, задачи в которые обучающийся должен погрузиться полностью, чтобы решить и понять весь заложенный смысл, а это значит

неподвижность. Умственная деятельность, связанная с процессом обучения, относится к числу самых трудных для детей. Такая сфера деятельности требует длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на организм ребенка. В частности эти факторы влияют на утомляемость обучающихся. И вот тут и начинается основная работа учителя. Педагог должен рационально организовать учебную деятельность обучающихся, снизив чрезмерное функциональное напряжение и утомление. А именно, чередования на уроках форм и видов деятельности, чтобы заинтересовать и вовлечь ребенка в процесс, необходимо приложить немало усилий и создать подходящие условия. На уроке можно работать с учебниками, обратив их внимание на интерактивную доску, где изображён чертеж, раздать задания для работы в парах, тем самым повышая интерес к предмету, развивать мышление и память одновременно. Наряду с этим не забывать об отдыхе. Так же стараться подобрать для каждой масштабной темы задачи на тему здоровья, которые решаются на уроке математики, основанные на фактических материалах и составлены таким образом, чтобы обучающиеся привыкли ценить и бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. При решении таких задач ученики узнают много новой и полезной информации о механизмах и реакциях, происходящих в их теле, со стороны физиологии и пытаются взглянуть на основные жизненные процессы глазами математика. А как же без ситуации успеха. Ведь она способствует формированию положительной мотивации к обучению в целом, снижению эмоциональной напряженности и улучшению комфортности взаимоотношений всех участников образовательного процесса. Таким образом вы реализуете основы здоровьесберегающих технологий. «Ребёнок должен быть убеждён, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе» [2, с. 28]. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, всё равно должна быть скрытой. «Для создания мотивации успешности на каждом этапе урока помогают такие приёмы как: «Похвала», «Без тебя бы мы пропали»» [2, с. 189]. На каждом своем уроке, даже у обучающихся 10-11 классов, провожу физкультурные минуты. Провожу их в то время, когда у обучающихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание, обучающиеся становятся беспокойными. Выполняются физкультурные минуты, сидя и стоя около своих рабочих мест (парт). Комплексы физкультурных минут подбираются заблаговременно (советуюсь с учителем физической культуры Чернышевым И.В.) в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке. Каждый комплекс состоит из 4-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз, который состоит из доступных и простых упражнений, не требующих сложной координации движений.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что эффективность урока напрямую зависит от вовлеченности обучающихся в образовательный процесс с применением множества образовательных технологий, одной из которых является здоровьесберегающая, которая прямо или косвенно влияет на все остальные, делая урок математики не только познавательным, но и интересным, эмоциональным, живым, формируя при этом правильную жизненную позицию по отношению к собственному здоровью.

Список литературы:

1. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – Москва: Академия, 2008. – 192 с.
2. Поташник, М.М. Управление современной школой (в вопросах и ответах) / М.М. Поташник, А.М. Моисеев. – Москва: Новая школа, 1997. – 350 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – Москва: АПК и ПРО, 2002. – 62 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ СРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ ХИМИИ

М.И. Жукова, Т.Е. Лапшина, А.Ю. Крупина

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
cru.anastasija2018@yandex.ru*

Аннотация. В статье анализируются возможности проектирования индивидуальных образовательных траекторий в школе на уроках химии. Обосновывается значение проектного подхода в построении индивидуальных траекторий путем дифференциации формального обучения. Раскрываются возможности прогнозирования своего профессионального будущего путем индивидуального образовательного маршрута.

Ключевые слова: индивидуальная образовательная траектория; индивидуальный образовательный маршрут; дифференциация обучения.

FORMATION OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORIES BY MEANS OF PROJECT WORK IN CHEMISTRY LESSONS

Zhukova M.I., Lapshina T.E., Krupina A.Y.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
cru.anastasija2018@yandex.ru*

Abstract. The article analyzes the possibilities of designing individual educational trajectories at school in chemistry lessons. The importance of the project approach in the construction of individual trajectories by differentiating formal learning is substantiated. The possibilities of predicting one's professional future through an individual educational route are revealed.

Keywords: individual educational trajectory; individual educational route; differentiation of learning.

Современная школа ставит одной из приоритетных задач организацию обязательных и сбалансированных ситуаций для гармоничного роста любого учащегося, построение активной позиции каждого ребёнка в учебном процессе, поэтому использование активных форм обучения является основой развития познавательной компетентности школьника. Так, с введением новых стандартов в российских школах радикально изменилось место внеурочной деятельности, поскольку она получила статус практически равноправного члена образовательного процесса наряду с классической учебной программой. Внеурочная деятельность играет огромную роль в формировании у школьников не только УУД (универсальных учебных действий), но и ПЗКЛ (профессионально-значимых качеств личности). На сегодняшний день, одной из главных задач профильной школы является развитие личности и поддержка индивидуальности школьника. Для достижения поставленных целей используется индивидуализация.

Под индивидуализацией образовательного процесса следует понимать способ обеспечения каждому обучающемуся права и возможности на формирование собственных образовательных целей и задач, своей образовательной траектории. Формой индивидуализации является индивидуальная образовательная траектория или индивидуальный образовательный маршрут [2, с. 57].

Под индивидуальной образовательной траекторией следует понимать индивидуальный путь в образовании, выстраиваемый и реализуемый субъектом образовательного процесса самостоятельно при осуществлении педагогом-наставником педагогической поддержки его самоопределения и самореализации. Реальную возможность формирования индивидуального образовательного маршрута дает профильная школа за счет применения принципов дифференциации [1, с. 78].

Дифференциация обучения – это учет индивидуально-типологических особенностей личности в форме группирования учащихся и различного построения процесса обучения в выделенных группах [3, с. 93].

Индивидуальные образовательные траектории наиболее практично могут осуществляться путем проектного подхода, по результатам которых определяются личностные компетенции школьников. Проекты – особая форма организации обучения, которая предусматривает комплексный характер деятельности всех его участников, объединенных целью получения результата за определенный промежуток времени [1, с. 80]. Рассмотрим возможности применения проектной модели выбора индивидуальной образовательной траектории в МБОУ «Лицей №1» г. Воронеж на примере существующей группы направления «Человек в мире органических веществ».

В МБОУ «Лицей №1» г. Воронеж создана эффективная система индивидуального обучения по профильным направлениям: химико-биологическому, физико-математическому, информационно-технологическому. На каждом направлении ведётся углублённое преподавание профильных предметов. Дифференциация образования реализуется за счет использования внешней и внутренней дифференциации. Внешняя – связана с выбором профиля обучения в старшей школе, а внутренняя – с личным выбором обучающегося, который предполагает выход за рамки определенного профиля уровня обучения. Уровневая дифференциация в проектно-дифференцированном обучении лицея определяет наличие как базового обязательного уровня сформированности проектных действий, так и повышенного уровня сформированности проектной компетентности, определяемого высокой степенью их самостоятельности в выполнении проектных действий. Большая роль отводится рабочей программе. Например, в социально-экономическом профиле химия изучается на базовом уровне 1 час в неделю, а в химико-биологическом – 5 часов на базовом уровне и 1 час – профильный (проектная работа). Отсюда и внешняя дифференциация – изучение химии на разном уровне.

Весной 2022 года на научно-практической конференции в рамках направления «Человек в мире органических веществ» были представлены проекты учащихся 10 класса: Лихачева Алина: «Оценка степени загрязнения почв Северного микрорайона города Воронежа» (секция – экспериментальная химия); Ушкова Ангелина и Бершова Мария: «Кофеин в образе жизни современного человека» (секция – психология), «Электронный образовательный ресурс – кофеин в нашей жизни» (секция – информатика); Хлопцева Наталья: «Альтернатива пластиковым упаковкам» (секция – экология); Тарасов Артем: «Влияние на организм химических веществ, употребляемых спортсменами» (секция – экология).

Согласно вышеперечисленным данным, можно говорить о внутренней дифференциации – в рамках одного и того же направления «Человек в мире органических веществ» учащиеся углубились в разные темы, в области экспериментальной химии, психологии, информатики, экологии. Выбор тем осуществлялся свободно, исходя из желания и предпочтений учеников, отсюда вытекает – индивидуальный подход, следовательно, и индивидуализация образовательного процесса. На основе всего вышесказанного, стоит отметить, что проектно-дифференцированное обучение – это ориентированная на целенаправленное формирование проектной компетентности школьника дидактическая система, реализуемая как на уровне отдельного педагога, так и школьного педагогического коллектива в целом, основанная на сочетании проектной формы учебной деятельности на

уроке с проектной деятельностью во внеурочное время, а также на уровне дифференциации в требованиях к образовательным результатам.

Список литературы:

1. Зеер, Э.Ф. Индивидуальные образовательные траектории в системе непрерывного образования / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 3. – С. 74–82.
2. Новиков, А.М. Постиндустриальное образование / А.М. Новиков. – Москва: Издательство «Эгвес», 2008. – 136 с.
3. Унт, И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения / И.Э. Унт. – Москва: Педагогика, 1990. – 192 с.

УДК 316.34

**ШКОЛА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
К ЗДОРОВЬЮ**

И.В. Журавлева, Н.В. Лаконова

*Институт социологии ФНИСЦ РАН, Москва
zhuriv@mai.ru, kora45@mail.ru*

Аннотация. Здоровье сегодняшних детей и подростков – здоровье завтрашних взрослых – характеризуется негативными тенденциями последние десятилетия. Несмотря на то, что забота о здоровье подрастающего поколения объявлена общегосударственной задачей, решение которой возложено на ряд министерств и ведомств, школе как социальному институту не уделено должного внимания. В школе не ведется полноценное обучение заботе о здоровье, отсутствует соответствующий предмет в структуре образования. Рассматриваются три причины сложившейся ситуации, сложности формирования оптимального отношения детей и подростков к здоровью и значение средств массовой информации. Предлагается перечень мер социальной политики, направленных на повышение образовательного уровня школьников в сфере здоровья.

Ключевые слова: здоровье подростков, образование в сфере здоровья, роль школы в формировании отношения к здоровью.

**SCHOOL AS A FACTOR IN SHAPING THE ATTITUDE
OF SCHOOLCHILDREN TO HEALTH**

Zhuravleva I.V., Lakomova N.V.

*Institute of Sociology of FCTAS RAS, Moscow
zhuriv@mai.ru, kora45@mail.ru*

Abstract. The health of today's children and adolescents – the health of tomorrow's adults – has been characterized by negative trends over the past decades. Despite the fact that concern for the health of the younger generation has been declared a national task, the solution of which is entrusted to a number of ministries and departments, the school as a social institution has not been given due attention. The school does not conduct a full-fledged education in health care, there is no corresponding subject in the structure of education. Three reasons for the current situation, the complexity of forming the optimal attitude of

children and adolescents to health, and the importance of the media are considered. A list of social policy measures aimed at improving the educational level of schoolchildren in the field of health is proposed.

Keywords: adolescent health, health education, the role of school in shaping attitudes to health.

Здоровье детей и подростков как важный потенциал популяционного и трудового ресурсов страны требует пристального внимания, поскольку характеризуется негативными тенденциями последние десятилетия. За период 2000-2020 годы показатели заболеваемости детей 0-14 лет ухудшились в 1,2 раза, в том числе по новообразованиям – в 2,1 раза, болезням органов дыхания – в 1,3 раза, но больше всего по болезням эндокринной системы – сахарному диабету – в 2,2 раза. У подростков 15-17 лет показатели ухудшения несколько выше – по всем заболеваниям – в 1,3 раза, по болезням органов дыхания – в 1,5 раза, по сахарному диабету – в 2,3 раза [5, 6].

Состояние здоровье детей и подростков является результатом низкой санитарно-гигиенической культуры, которая обусловлена существующей социальной политикой в сфере здоровья. Данная политика направлена преимущественно на улучшение качества медицинского обслуживания больных людей. Достигнутые в последние годы успехи в сфере здравоохранения не коснулись некоторых важных областей. Одна из них – формирование отношения к здоровью в рамках школьного образования.

Здоровье школьников в нашей стране никогда не было в числе приоритетов, в то время, как в других странах здоровье данной категории населения является объектом пристального внимания. Каждые 4 года, начиная с 1983, под эгидой ВОЗ проводится исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (Health Behaviour in School-Aged Children – HBSC) в более чем 50 странах среди школьников 11, 13 и 15 лет. Россия участвует в исследовании с 1993 года. К сожалению, данные о состоянии здоровья и психологического состояния российских подростков во всех «волнах» исследования имеют преимущественно негативную направленность по сравнению с их зарубежными ровесниками [12].

Эти неблагоприятные тенденции здоровья школьников подтверждают и отечественные исследования. В одном из исследований сотрудники НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН по унифицированным методикам обследовали одних и тех же учащихся на протяжении всех лет обучения в школе. Таким образом, выявляются особенности формирования здоровья детей и подростков на разных возрастных этапах. За период 1998–2008 гг. среди учащихся младших классов распространенность функциональных отклонений возросла на 59,8% и на 31,8% – частота хронических заболеваний. У подростков 15-17 лет (опрошено 2,5 тысячи человек) распространенность функциональных отклонений у юношей увеличилась на 89%, у девушек – на 51,6% [10, с.26-30].

Концепция, связанная с введением в школьную программу предмета, связанного со здоровьем, дискутируется уже несколько десятилетий. Преподавание валеологии не встретило поддержки в школьных кругах, сейчас повсеместно введен предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», который имеет специфическую направленность. Предмет «Здоровье» призван дать не только знания по жизненно важным вопросам, но главное – сформировать установки и потребности в ведении здорового образа жизни, которые постепенно трансформируются в необходимое самосохранительное поведение. Актуальность включения в школьную программу предмета «Здоровье» детерминруется еще и менталитетом россиян, который исторически не был ориентирован на заботу, как о собственном здоровье, так и общественном. Подобную ситуацию предопределял и патерналистский характер советского здравоохранения, который формировал пассивное отношение россиян к здоровью. И хотя со временем изменился доминирующий тип патологии, но стратегия здравоохранения сохранилась. Сегодня социальная политика в сфере здоровья ориентирована на

заболевания и больных людей, тогда как здоровые граждане остаются вне зоны внимания здравоохранения.

Не отрицая наличия позитивных результатов реформирования здравоохранения, следует отметить, что пропаганда здорового образа жизни и активная профилактика не ведутся в требуемых масштабах. В то время, как менталитет россиян с целью коррекции пассивного отношения к собственному здоровью требует популяризаторской активности в сфере здоровья. Значение данного направления деятельности – «формирование навыков здорового образа жизни и культуры здоровья семьи как базовой ценности» – зафиксировано в качестве одной из основных задач в «Плане основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года», в реализации которой предполагается участие основных министерств и ведомств [9].

Как считают ведущие ученые в области детского здоровья (Баранов А.А., Кучма В.Р., Рапорт И.К., Сухарева Л.М., Соколова С.Б.), изменение ситуации со здоровьем детей и подростков возможно именно в рамках такой стабильной, многокомпонентной структуры, как школьная система, на которую должна быть возложена функция формирования культуры здоровья. Значимым моментом является включение в школьную программу предмета «Здоровье», который профессионально разработан для всех классов, начиная с первого. Данный вопрос обсуждается уже не первый год [3].

Существует три причины, которые значительно тормозят этот процесс. Первая – это распространенная точка зрения о перегруженности школьной программы, что не мешает периодически вводить предметы типа Астрономия или Основы религиозных культур. Вторая причина – считается, что вопросы здоровья уже включены в ряд школьных предметов (биология, основы безопасности жизнедеятельности, русский, литература, химия и др.). Но формирование культуры здоровья у школьников не входит в обязанности педагогов этих предметов, и для них это не является отчетным показателем работы. Третья причина отсылает сторонников введения предмета «Здоровье» к семье, как источнику знаний о здоровье. Не сомневаясь в важности роли родителей в вопросах заботы о здоровье, нельзя не признать, что уровень их компетенции оставляет желать лучшего в большинстве случаев.

Формирование у человека потребности в заботе о здоровье, повышение его ценности и личной ответственности за него является наиболее сложной проблемой. Это связано с необходимостью ломать психологические стереотипы в сознании людей, связанные с убеждением советских времен о том, что об их здоровье заботится государство. Ситуация изменилась. Сегодня актуальна задача создания системы воспитания и обучения навыкам заботы о здоровье с первых лет жизни человека. Это предполагает научно обоснованное, систематическое информационное воздействие на население, формирующее соответствующие социальные нормы поведения. Только тогда полученные в детстве знания о здоровье превратятся в установки, убеждения, потребности и сформируют поведение на уровне привычки. Реализовать эту задачу, как считает Сухарев А.Г и его коллеги, возможно в процессе всех лет обучения в школе [11, с.32-35].

Сегодня заботе о здоровье обучают в ограниченном числе школ. По данным исследования «Здоровье подростков и окружающая среда», проведенного Институтом социологии РАН в 2017 году в 4 регионах страны (N=974), наличие в школе предмета, связанного со здоровьем, отметили только 19% респондентов [4, с.147].

В настоящее время при отсутствии школьного образования в данной сфере требуемая мотивация может эффективно формироваться средствами массовой информации. Но, по мнению члена-корреспондента РАН Кучмы В.Р., этому аспекту деятельности средств массовой информации «не уделяется должного внимания, не выделяются необходимые ресурсы. В результате система формирования здорового образа жизни детей и подростков в должной мере не функционирует, ни на уровне образовательных учреждений, ни на уровне муниципалитетов» [7, с.23-24].

Изменение в сфере здоровья детей и подростков возможно при условии:

- введения в школьную образовательную программу предмета «Здоровье»;
- подготовки в вузах профильных педагогов для ведения предмета «Здоровье»;
- обеспечения финансирования пропаганды здорового образа жизни средствами массовой информации, включая цифровую сферу.

Сегодня систематическая работа по формированию у учащихся ответственного отношения к здоровью не осуществляется ни педагогами, ни медиками, ни психологами. Но в ряде регионов успешно реализуются перспективные проекты силами энтузиастов.

Тысячи школьников приняли участие в проекте «Здоровая школа» в Тюменской области с 2010 года. Проект направлен на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни детей и подростков. Кроме того обучаются учителя, медицинские работники и волонтеры с использованием нового интерактивного формата принципам здорового образа жизни, правилам полезного питания, умениям оказать первую медицинскую помощь, основам ухода за собой [1, с.26-28].

В Самаре при разработке Национальной программы «Здоровье школьников» акцент сделан на организацию единого пространства между педагогическим, медицинским коллективами и семьями учеников. С целью привлечения родителей к популяризации здорового образа жизни Центр здоровья реорганизован в Семейный Центр [8, с.122-123].

Подобных примеров множество, но они, к сожалению, не способны обеспечить систематизированное формирование грамотного отношения к здоровью и мотивации по заботе о нем.

Определенный оптимизм связан с информацией 2019 года о том, «Министерство здравоохранения разработало учебник по охране здоровья для школьников», по которому дети начнут учиться в 2020 году [2]. До сих пор этого не случилось. Некоторые надежды связаны с Планами Десятилетия детства, где во всех пунктах плана, относящихся к здоровью (раздел II.2, п.5, п.16, п.21, раздел VI), используется многозначный термин «совершенствование» [9]. Желательно, чтобы предлагаемое введение в школьную образовательную структуру предмета, связанного с планомерным обучением заботе о здоровье, трактовалось, как один из путей совершенствования данной сферы жизни.

Список литературы:

1. Абрамова Е.В., Казакевич Н.В., Ревнивых И.Ю., Сунгатуллина А.М. Новые технологии формирования здорового образа жизни школьника // Современная модель медицинского обеспечения детей в образовательных организациях: сборник статей VI Национального конгресса по школьной и университетской медицине с международным участием. / Екатеринбург: Изд-во УГМУ, 2018. Вып. 6. С.26-28.
2. В школах появятся учебники по здоровью 2019 [Электронный ресурс] // URL <https://russiaedu.ru/news/v-shkolakh-poiaviatsia-uchebniki-po-zdoroviu>(дата обращения: 03.09.2022)
3. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. Под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. М. 2001
4. Здоровье подростков и окружающая среда: изменения за 20 лет/ отв.ред. И.В. Журавлева; ФНИСЦ РАН. М.: 2021.С. 147.
5. Здравоохранение в России. 2001: Стат.сб./Росстат. М., 2001. [Электронный ресурс] // URL:https://gks.ru/bgd/regl/B01_34/Main.htm(дата обращения: 03.08.2022).
6. Здравоохранение в России. 2021:Стат.сб./Росстат. М., 2021 [Электронный ресурс] // URL:https://gks.ru/bgd/regl/b21_34/Main.htm(дата обращения: 04.08.2022)

7. Кучма В.Р. Формирование здорового образа жизни детей и единого профилактического пространства в образовательных организациях: проблемы и пути решения/ Гигиена и санитария №6 2015.С.23-24.

8. Мазур Л.И., Пыркова С.А. Первые шаги в создании Национальной программы «Здоровье школьников» ФГБОУ ВО СамГМУ Минздрава России// Современная модель медицинского обеспечения детей в образовательных организациях: сборник статей VI Национального конгресса по школьной и университетской медицине с международным участием./ Екатеринбург: Изд-во УГМУ, 2018. – Вып. 6 С.122-123.

9. Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (с изменениями на 25 мая 2022 года) [Электронный ресурс] // URL<https://docs.cntd.ru/document/573461456>(дата обращения: 03.09.2022).

10. Рапопорт И.К. Состояние здоровья и основные направления укрепления здоровья детей в образовательных учреждениях // Вопросы детской диетологии, т. 7, № 6 2009 С. 26–30 [Электронный ресурс]//URL:<file:///C:/Users/User/Downloads/026-030%20rapoport.pdf>(дата обращения: 04.08.2022).

11. Сухарев А.Г., Стан В.В., Игнатова Л.Ф. Роль образовательной организации в формировании у учащихся мотивации к здоровью и здоровому образу жизни// Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья, №2 2016. С.32-35

12. Health Behaviour in School-agedChildren (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey World Health Organization. [Электронный ресурс] //URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-andadolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc/hbsc-international-reports/growing-up-unequal.-hbsc-2016–study-20132014-survey>. (дата обращения: 04.08.2022).

УДК 371.7

ПРИМЕНЕНИЕ ВЬЮРКОВЫХ ПТИЦ В ЖИВОМ УГОЛКЕ КАК РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Я.Е. Журавлева

*МКОУ Яменская СОШ, Воронежская область
sidelnickovayana@yandex.ru*

Аннотация. Современный мир имеет быстрый темп жизни, большое количество стресса в виде информационной и социальной нагрузки. Вследствие этого на учебно-образовательный процесс возлагаются энергосберегающие задачи.

Главная задача в здоровьесбережении – снижение утомляемости, повышение работоспособности и положительное отношение к предмету. Педагог должен заботиться о психическом здоровье своих учеников.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья. На уроках биологии мы предлагаем использовать экологические здоровьесберегающие технологии – вьюрковые птицы в живом уголке.

Необходимо создать в учебном заведении среду, благоприятно влияющую на здоровье и формирование здорового образа жизни учащихся. Поэтому мы предлагаем проведение уроков биологии

в пространстве «живого уголка», для наблюдения за окружающей красотой, и релаксации.

Живой уголок в школе поможет ученикам снять эмоциональное напряжение, привить любовь и сострадание к окружающим. Долгое общение, уход, длительное наблюдение за животными обеспечивают полноту и прочность представлений ребенка о данном организме и дают знакомство с его особенностями.

Ключевые слова: здоровьесбережение, живой уголок, вьюрковые птицы.

THE USE OF FINCHES IN A PET'S CORNER, AS THE IMPLEMENTATION OF HEALTH PROTECTION

Zhuravleva Y.E.

*MKOU Yamenskaya secondary school, Voronezh region
sidelnickovayana@yandex.ru*

Abstract. The modern world has a fast pace of life, a large amount of stress in the form of a general and social burden. Energy-saving tasks are assigned to this educational process.

The main problem in health care is to reduce fatigue, increase efficiency and a positive attitude towards the subject. The teacher must take care of the mental health of his students.

The introduction of health-preserving technologies into school processes makes it possible to achieve positive changes in the state of health. At biology lessons, we offer environmentally friendly health-saving technologies – finches in a living corner.

It is necessary to create classes in the educational process that affect the health and formation of a healthy lifestyle of students. Therefore, we conduct biology lessons in the space of a “living corner”, for observing beauty and relaxation.

A living corner at school will help students relieve emotional stress, instill love and compassion for others. Long communication, suspicious observation of the appearance of the appearance of complete care and the presence of the appearance of the appearance of the child and give an acquaintance with his appearance.

Keywords: health saving, pets' corner, Fringillidae.

Сохранение и укрепление социального и психического здоровья детей России – главная задача современного образования, которую может и должен реализовывать каждый учитель своей педагогической деятельностью. Современный мир имеет быстрый темп жизни, большое количество стресса в виде информационной и социальной нагрузки. Вследствие этого на учебно-образовательный процесс возлагаются энергосберегающие задачи.

Нашей задачей являлось создание здоровьесберегающей образовательной среды, достижение внутренней гармонии с окружающим миром и повышение работоспособности. Поэтому мы предлагаем проведение уроков биологии в пространстве «живого уголка» для наблюдения за окружающей красотой и релаксации [1, с. 98]. Это необходимо для создания природосообразных взглядов учеников и гармонии в отношениях с природой.

Организация обучения проходит через все органы чувств (зрение, слух, обоняние, осязание) в зависимости от возраста учащихся. При помощи использования наглядных материалов – живого уголка, творческих заданий мы способствуем развитию познавательных способностей, коммуникации, воображения и концентрации внимания, а также снижению психоэмоционального напряжения. Творческий процесс уменьшает у учащихся утомляемость, улучшает качество восприятия материала.

Под живым уголком мы подразумеваем, «какое-либо помещение в школе, в котором дети организуют и поддерживают жизнь животных и растений и ведут наблюдения над нею» [2, с. 8].

Помещение живого уголка может быть самое простое: подоконник в классе, небольшой стол и участок стены, лучше – небольшая комната, дающие минимум пространства для взаимодействия учащихся и объектов живой природы.

В первую очередь учащиеся будут наблюдать за жизнью выюрковых птиц, таких как: щегол, канарейка, чиж, зеленушка, коноплянка. Эти птицы легко приручаются и содержатся в неволе. Они дружелюбные, а канарейки успешно размножаются в домашних условиях. Длительность и качество жизни питомцев зависят от правильного содержания и ухода.

Наблюдения за жизнью, повадками птиц и других животных требуют углубленного внимания, повторности и времени. Изучающий обращается к своему объекту несколько раз, прежде чем удостовериться в правильности своего вывода. Они не могут вестись фронтально и под постоянным присмотром учителя. Ученики сами выбирают нужное время для изучения живого объекта, а это важные признаки самостоятельной работы, исследовательской и проектной деятельности.

Возможно выполнение практических и лабораторных работ при изучении внешнего строения птицы, строения пера; наблюдения за поведением, пением птиц, брачными отношениями и родительской заботой.

Живой уголок в школе поможет ученикам снять эмоциональное напряжение, привить любовь и сострадание к окружающим. Долгое общение, уход, длительное наблюдение за птицами обеспечивают полноту и прочность представлений ребенка о данном организме и дают знакомство с его особенностями, которые тем полнее проявляются, чем ближе обстановка, созданная живым уголком, к естественному местообитанию.

Живой уголок – живая душа природы в школе и залог стабильного эмоционального состояния учащихся.

Список литературы:

1. Третьякова, Н.В. Основы здоровьесбережения: практикум / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. Гос. Проф.-пед. Ун-та, 2011. – 138 с.
2. Уголки живой природы: сборник статей / Под ред. [и с предисл.] В.А. Герда и С.А. Петрова. – Ленинград: Брокгауз-Ефрон, 1926. – 142 с.

УДК 796.011

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Е.Л. Зверева

*Воронежская государственная академия спорта, Воронеж
zvereva.el.2020@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматривается потенциал физической культуры, которая способна воспитать правильные здоровые ориентиры в повседневной жизни, стать неотъемлемой частью в восполнении двигательного дефицита, способствовать овладению новым двигательным действиям и методическим приемам, а также способам организации здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическая активность, здоровый образ жизни, сохранение здоровья.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN MAINTAINING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Zvereva E.L.

Voronezh State Academy of Sports, Voronezh

zvereva.el.2020@yandex.ru

Abstract. The article discusses the potential of physical culture which is able to bring up the right healthy attitude in everyday life and become an integral part the motor promote the mastery of new motor actions and methodical, as well as ways to organize a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, sport, physical activity, healthy lifestyle, health maintenance.

Опираясь на концепцию долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2030 года, можно с уверенностью констатировать, что приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью, поддержание физической активности, формирование высокого уровня здоровья во всех его аспектах – духовном, психическом, физическом [1].

В настоящее время в нашей стране уделяется повышенное внимание развитию физической культуры и спорта: строятся спортивные площадки и объекты, популяризируются систематические занятия спортом в спортивных секциях, проводятся масштабные спортивные мероприятия и соревнования. Физическая культура вследствие своей мобильности становится базой по формированию здорового образа жизни и развитию личности подрастающего поколения.

Школьные годы формируют у ребёнка такой образ жизни, тип поведения человека в жизненных ситуациях, который способствует сохранению и укреплению здоровья на протяжении всей жизни. Главные аспекты здорового образа жизни закладываются в период детства и юношества.

Ведущие ученые Бальсевич Б.К., Лубышева Л.И., Визитей Н.Н., Лаптев А.П., Чумаков Б.Н. и другие накопили значительный потенциал в разработке и реализации средств, методов, форм обучения, воспитания и развития здоровой личности [2, с.22-26].

Говоря о здоровом образе жизни, на первое место следует поставить достаточную двигательную активность. В трудах известных мыслителей и учёных, мы находим этому подтверждение, Ж.Ж. Руссо говорил: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении», К.Д.Ушинский: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения» [6, с.50-53].

Физическая культура, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, что сегодня, особенно значимо. В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности индивидуума, естественные силы природы, достижения наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, психологии, педагогики, военного дела и других наук.

Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека.

Технические приемы, используемые, в физической культуре не только формируют жизненно важные двигательные навыки, но и способствуют развитию физических способностей, развитию нравственного и интеллектуального воспитания учащихся.

Физическая культура выступает как социокультурный слой, направленный на формирование у человека культурного отношения к своему физическому облику. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всестороннее развитой личности и составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Физическая культура направлена на развитие тела. И.М. Сеченов, В.М. Бехтерев, полагали, что развитие тела и развитие психики ребенка находится в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. Поэтому воспитание двигательной культуры ребенка неизбежно делает его мысль более культурной.

Из этого следует неизбежность при формировании культуры тела гармонично развивать ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество. Для достижения здоровья необходимо помочь ребенку адаптироваться к окружающему миру и быть в гармонии с ним. Развитие психофизических возможностей ребенка, его телесных способностей, духовности и творчества обеспечивает улучшение состояния здоровья.

Таким образом, физическая культура, являясь частью образа жизни человека направлена на развитие целостной личности, ее физических, духовных сил.

Список литературы:

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации утвержденный распоряжением Правительства РФ от 06.10.2021 № 2816 – р, стр.41-49 Текст: электронный.– URL:<http://old.ipk74.ru/files/projects/fgos/fgos4.pdf> (дата обращения 5.09.2022)

2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теор. и практ. физ. культ. 1990, № 1, с. 22 – 26.

3. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие для институтов ФК / Гос. комитет РФ по ФК и туризму. – М.: Советский спорт, 1996. – 592 с.

4. Воротилкина И. Е. Физкультурно-познавательные технологии в начальной школе (здоровьесберегающий аспект) // Физкультура. – 2005. – №2. С. 12–14.

5. Головина Т. В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников // дис. . канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, 2003. – 161 с.

6. Дуркин П.К., Лебедева, М.П.К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, № 2, с. 50–53.

УДК 372.857

ВИРТУАЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ ПО БИОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ К СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Е.А. Звонарева, С.С. Астанин

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
zvolena@yandex.ru, astaninaradchinskaya@bk.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности виртуальных экскурсий в образовательном процессе на уроках биологии. Приводится план-конспект виртуальной экскурсии для 5-7

классов «Страна чудесного симбиоза», которую можно использовать как в качестве урока по программе, так и в качестве дополнения к нему. Методическая разработка расширяет представление у обучающихся об экологии, морфологическом и видовом разнообразии, анатомическом строении и специфических особенностях лишайников. Кроме того, в разработке была обоснована значимость лишайников для природы и хозяйственной деятельности человека.

Ключевые слова: виртуальная экскурсия, образовательный процесс, лишайники, адаптация.

VIRTUAL TOUR IN BIOLOGY AS A MEANS OF ADAPTATION TO THE MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Zvonareva E. A., Astanin S. S.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

zvolena@yandex.ru, astaninaradchinskaya@bk.ru

Abstract. The article discusses the possibilities of virtual excursions in the educational process at biology lessons. A summary of the virtual excursion for grades 5-7 «Land of Wonderful Symbiosis» is given, which can be used both as a lesson in the program and as an addition to it. Methodological development expands students' understanding of ecology, morphological and species diversity, anatomical structure and specific features of lichens. In addition, the development substantiated the importance of lichens for nature and human activities.

Keywords: virtual tour, educational process, lichens, adaptation.

В современной российской школе остро стоит вопрос о возможности получать равноценное образование детям с ОВЗ, обучение которых требует применения определённых технологий, поэтому проведение виртуальной экскурсии, а не природной, является наиболее оптимальным решением данной проблемы [1]. Кроме того, проведение экскурсий в природу сильно затруднено из-за нестабильной эпидемиологической ситуации, особенно, в городах [2]. Достоинства виртуальной экскурсии и в том, что учитель сам отбирает необходимый материал, составляет маршрут, изменяет содержание согласно поставленным цели и задачам. Дополнительными материалами к экскурсии могут служить видео и звуковые файлы, слайды, анимация, изображения природы, портреты, фотографии живых и неживых объектов [3]. В учебный процесс МБОУ «Лицей «МОК № 2»» была разработана и внедрена виртуальная экскурсия по биологии на тему «Страна чудесного симбиоза».

Цель экскурсии – знакомство обучающихся со своеобразной и биологически ценной группой живых организмов – лишайниками.

Задачи: 1) продемонстрировать особенности строения, расселения, питания, размножения и видовое разнообразие лишайников; 2) выявить отличительные черты лишайников от остальных объектов живой природы; 3) обозначить важность охраны данных живых организмов; 4) приобщить учащихся к экологической культуре, заботе о природных объектах и к осознанию важности их охраны в современном мире.

Ход экскурсии. Здравствуйте, ребята! Скажите, а что такое чудо? (Они отвечают: что-то необычное, поразительное, сверхъестественное). Правильно! И сегодня мы с вами отправимся на экскурсию в одно чудесное место, которое называется – «Страна чудесного симбиоза». Я сегодня буду Вашим экскурсоводом. Сначала объединимся в небольшие группы по 4-5 человек, затем для каждой группы Вы получите маршрутные листы, куда вы будете записывать важные и интересные моменты необычной экскурсии. Представим, что парты – это удобные корабли, на которых будет удобно путешествовать по чудесной стране. Страна, куда мы сейчас отправимся, небольшая, состоит всего из 5 городов, но, несмотря на это она очень интересная и увлекательная! Ну что, вперёд к ее познанию! Для того чтобы наши корабли стали активными, нужно правильно ответить на вопросы, которые

учитель генерирует по предыдущим темам: «Грибы» и «Водоросли» поскольку без их понимания, учащимся будет сложно разобраться в теме «Лишайники» [4].

Итак, первый город, который посещаем, это город – *«Легенды и летопись»*. В нем хранятся история, предания и важные события этой страны. А как называются все жители данной страны, мы с вами поймем сами, отгадав ребус. Правильно ребята, жителей данной страны называют «Лишайники».

Есть одна очень интересная легенда этой страны: «Однажды три крупных царства живого мира – грибы, растения-водоросли, бактерии-цианеи, решили объединиться в лишайник и создали самый чудесный союз на Земле – симбиоз. *Скажите ребята, что такое симбиоз?* (Дети отвечают: взаимовыгодное сотрудничество живых организмов). Правильно, но данный симбиотический союз – лишайник, не такой уж гармоничный, покрыт множеством тайн, заговоров, ссор. Сначала лишайники считали растениями (мхами), мохогрибами, просто грибами. Одна легенда гласит, что гриб захватил власть над водорослями и стал их силой удерживать рядом с собой, забирая у них питательные вещества, т.е. стал на них паразитировать. Ученые-лихенологи проверили это, и оказалось, что они нашли многочисленные ловчие гифы, которыми гриб может внедряться в водоросли. Однако водоросли в лишайнике совсем не «бедные овечки», какими казались, они тоже могут паразитировать на гифах гриба. Причём, когда при каких-то условиях водоросли погибают, то гриб съедает их и живёт потом не очень долго. Значит, гриб в лишайнике может быть и паразитом, и сапротрофом.

Однажды, водоросли обиделись на гриб и ушли из союза, решили жить самостоятельно, гриб не смог жить без них и вскоре начал мучительно умирать. Узнав об этом, водорослям стало жалко гриб, и они вернулись к нему и спасли его от гибели. Поняли и гриб, и водоросли, что им нельзя друг без друга, и перестали ссориться. Поняли они, что, лучше делиться своими богатствами друг с другом. Они и поныне живут вместе, помогают друг другу, например, грибы в лишайнике поставляют водорослям воду с растворёнными минеральными солями, водоросли благодарны за это и взамен отдают грибу органические вещества (глюкоза), которые синтезируются на фабрике под названием – фотосинтез. Глюкоза очень важна для гриба, она даёт ему энергию для роста и жизни. Потом гриб и водоросли договорились, что в стране главным королём будет гриб с титулом микобионт. Он пообещал защищать от вредных и избыточных солнечных лучей и от перегревания королеву – водоросль с титулом фотобионт. Самые влиятельные водоросли из всех – требуксия, часто встречающиеся у лишайников. Кроме того, в некоторых лишайниках могут дружно жить почётные гости страны – цианобактерии, которые из-за благодарности, что их приютили, отдают лишайнику ценное для роста вещество – азот. Самая частая гостья из цианобактерий – носток, она чаще других встречается в лишайниках».

Вот такая удивительная история образования данной страны существует. Как Вы поняли из легенды, лишайник – это необычный союз разных, не родственных живых организмов – водорослей, грибов и иногда цианей. Следует рассказать о причинах выносливости лишайников к различным абиотическим условиям среды. При этом учащиеся каждой группы корректируют основные моменты первого города в маршрутных листах.

Второй город – *«Хорош снаружи и прекрасен внутри»*. В этом городе познакомимся с внешним (морфологическим) и внутренним (анатомическим) строением лишайников. Для того, чтобы нас туда впустили, нужно ответить верны ли суждения? 1) Лишайники – симбиотические организмы (отвечает 1 группа). 2) Лишайник – это враждебный союз, и его жители нечего хорошего друг от друга не получают (отвечает 2 группа). 3) Гриб в лишайнике может сам обеспечивать себя органическими веществами, которые он производит при фотосинтезе (отвечает 3 группа). 4) Лишайники медленно растут, поэтому долго живут (отвечает 4 группа). 5) Водоросль в лишайнике предоставляет ему только азот (отвечает 5 группа).

Следует отметить морфотипы лишайников (накипные, листоватые, кустистые) и их особенности. Каждый морфотип демонстрируется на слайдах или на гербарном материале. Рекомендуемые виды для иллюстраций, характерные для региона: леканора грабовая, лецидея скученная, асципилия съедобная, лепрария седая, ксантория настенная, пармелия бороздчатая, пельтигера собачья, гипогимния вздутая, кладония звёздчатая, уснеясивоватая, цетрария исландская, рамалина мучнистая, эверния сливовая, уснея почти цветущая. Кустистые жители – самые сложноустроенные лишайники. Давайте проберёмся внутрь тела лишайников и посмотрим, что же удивительного можем встретить (демонстрация слайдов). Понятия, которые учитель закладывает на данном этапе: гифы, слоевище, гомеомерное и гетеромерное слоевище, ризины, споры, вегетативное размножение, плодовые тела.

Наше путешествие по сложному, но важному городу закончилось, теперь едем в город – «ЭКОтаун». Здесь познакомимся с экологическими особенностями лишайников, где они растут, как приспособляются к среде своего обитания, которая порой может быть крайне агрессивной. Как обычно, на страже города стоит охрана, и войти туда можно, только если правильно ответить на вопросы, отвечают все группы. 1) Что лишнее в ряду: пельтигера, гипогимния, бриория, ксантория. Почему? (отвечает 1 группа). 2) Верно ли суждение: лишайники могут размножаться только половым способом. Ответ объяснить (отвечает 2 группа). 3) Какая группа лишайников наиболее просто устроена, а какая наиболее сложно? (отвечает 3 группа). 4) О каком анатомическом типе внутреннего строения идёт речь: Само слоевище состоит из переплетённых грибных гиф. Между ними рассеяно находятся водоросли, нет чёткого разделения на слои? Какая группа лишайников часто имеет такой тип строения? (отвечает 4 группа). 5) Что такое ризины и нужны ли они лишайникам? (отвечает 5 группа).

Итак, заезжаем в ЭКОтаун. И видим.... Здесь абсолютно на всём растут лишайники: на камнях, их называют эпилитами (калоплака желто-красная), на почве – это эпигейные (кладония звездчатая), на разлагающейся древесине – это эпиксилы (лепрария седая), на коре деревьев – это эпифиты (гипогимния вздутая, эверния сливовая). Они могут жить даже в воде! В городе солнечно, т.к. лишайники очень требовательны. Видим места, где остальные организмы не могут жить, а лишайники там живут спокойно – это стекла, отвесы скал, стены построек, кирпичи, камни, бетон и т.д. *Как вы думаете, почему они выбирают такие необычные места произрастания?* (учитель слушает ответы детей, потом корректирует при необходимости). Много лишайников на деревьях, иногда они окутывают сплошь все ветви, стволы. *А как вы думаете, поселяясь на деревьях, лишайники им вредят, могут ли они на них паразитировать, отбирая у них ценные питательные вещества?* (учитель слушает ответы детей, потом корректирует или дополняет при необходимости). Как уже говорили, лишайники очень выносливы, им не страшен ни мороз, ни полная засуха. Но всё же у них есть одна слабость. *Посмотрите, в центре города ЭКОтаун, где находятся крупные заводы, которые построил человек, практически нет лишайников. Как вы думаете почему?* (дополнение учителя при необходимости: лишайники чувствительны к загрязнению воздуха и воды различными токсичными отходами. Если таковые загрязнения есть, они погибают. Первыми гибнут часто кустистые лишайники, потом листоватые, самые выносливые – накипные. По окраинам ЭКОтауна много лишайников, значит, воздух там чистый и экологическая обстановка в нем благоприятная!).

Следуем дальше к городу «Благодетели мира». Там познакомимся с ролью и значением лишайников в природе и для человека. В этом городе всё разбито на отдельные сектора, где трудятся все жители этой страны. Посетим сначала очень важную и знаменитую секцию – «Дружба с природой». Здесь рекомендуется рассказать учителю роль лишайников в обогащении гумусом почвы, про ягель как единственный корм северных оленей и про усниновые кислоты в их слоевище, которые помогают многим деревьям победить в борьбе с вредоносными грибами и насекомыми-

вредителями. Далее проезжаем секцию – «*Лекари человека*». Учитель демонстрирует на слайдах лекарственные препараты из экстрактов лишайников, которые оказывают противомикробное, противогнойное и противовоспалительное действие на организм человека. (Рассказ о ВОВе, где резко ощущалась нехватка лекарств и перевязочного материала, и вместо них использовали лишайники).

Затем движемся к секции – «*Человеческие яства*». Лишайники используются человеком в пищу из-за полезных уникальных углеводов, витаминов. В Японии блюдо из гирофоры является национальным деликатесом, в России и Исландии пекут хлеб с добавлением лишайниковой муки из Цетрарии исландской, из неё же производят медицинскую глюкозу. Вот показалась секция «*Лишайниковая индустрия на благо человечества*». Учитель рассказывает с демонстрацией о лакмусе, красках, духах, которые производят на основе следующих лишайников: цетрария исландская и эверния сливовая.

Ну что ж, движемся дальше. Рядом находится город – «**Продли их долгий век**». Как видно, никто на подъезде в город не встречает, это очень странно. И вот почему. Дело в том, что человек постоянно неразумно вторгается в чистые и ухоженные места нашей планеты – леса, реки, моря, океаны и, конечно же, в страну чудесного симбиоза. Он возводит крупные дома, предприятия, заводы, свалки, тесня при этом уникальный, первозданный и невинный лик природы, в т.ч. и посещаемую нами сегодня страну, где живут лишайники. Он загрязняет ее, грабит, убивая тем самым не только лишайники, но и остальные живые существа.

В Центральном Черноземье, где мы проживаем, так же существует проблема загрязнения окружающей среды, особенно в городах, из-за растущего с каждым годом транспорта, свалок, заводов, меняется климат, и как следствие выгорают леса и степи. Леса – единственные места произрастания многих видов лишайников. Однако их вырубка и загрязнение приводит к уничтожению лишайников. Всему виной – неразумная хищническая деятельность человека! В нашем регионе существует множество редких и исчезающих видов лишайников, например, Бриориясивоватая, Цетрария исландская, Платизмация сизая, Уснея почти цветущая, Эверния мезоморфная, Кладония звёздчатая (демонстрация слайдов). Данные виды включены в Красные книги большинства областей Центрального Черноземья. Разнообразие лишайников начинает беднеть с каждым годом во всех областях региона, что свидетельствует о глобальной экологической катастрофе. Наша задача ценить лишайники и их охранять, т.к. их польза для природы и для нас с вами просто бесценна! Экскурсия подошла к концу. Для того чтобы нас выпустили из страны чудесного симбиоза, нужно показать самому первому открытому и самому старому лишайнику на Земле – Эвернии сливовой, заполненные маршрутные листы, указав в них основные выводы по экскурсии.

Список литературы:

1. Александрова, Е.В. Виртуальная экскурсия как одна из эффективных форм организации учебного процесса на уроке литературы / Е.В. Александрова // Литература в школе. – 2010. – № 10. – С. 22-24.

2. Михайлова, О.С. Виртуальная экскурсия как средство формирования у обучающихся познавательного интереса к биологии / О.С. Михайлова, Е.Н. Потапкин // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 6-1. – С. 153-157.

3. Платунова, Е.В. Виртуальные экскурсии как средство формирования познавательных универсальных учебных действий обучающихся / Е.В. Платунова // Молодой ученый. – 2017. – № 14(148). – С. 645-647.

4. Устюжанина, Н.В. Виртуальная экскурсия как инновационная форма обучения / Н.В. Устюжанина // Наука и перспективы. – 2017. – № 2. – С. 70-74.

ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ХИМИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Е. А. Звонарева, Е. Д. Капустина

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
zvolena@yandex.ru, kapustina.kapustin2015@yandex.ru*

Аннотация. В статье идет речь о необходимости развития критического мышления школьников посредством проведения химического эксперимента, что способствует развитию предметных и экспериментальных компетенций учащихся. Рассмотрены примеры использования химического эксперимента в учебном пространстве по химии, как в урочное, так и во внеурочное время. Уделено внимание лабораторным работам «Свойства соляной кислоты» и «Свойства серной кислоты»; открытый урок «Химические чудеса»; и демонстрационный опыт «Золото». Более подробно описаны внеурочные занятия по теме: «Количественное определение анальгина и аспирина в различных лекарственных препаратах», которые подтверждают связь теории с практикой, превращают знания в убеждения, способствуют повышению качества знаний учащихся, а также развивают способность учащихся критически мыслить, а понимание ими информации является отправной точкой, а не завершающим этапом обучения.

Ключевые слова: инновации, критическое мышление, химический эксперимент, внеурочная деятельность.

FORMATION OF STUDENTS' CRITICAL THINKING THROUGH A CHEMICAL EXPERIMENT

Zvonareva E.A., Kapustina E.D.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
zvolena@yandex.ru, kapustina.kapustin2015@yandex.ru*

Abstract. The article deals with the need to develop students' critical thinking through a chemical experiment, which contributes to the development of students' subject and experimental competencies. Examples of the use of a chemical experiment in the educational space in chemistry, both during and after school hours, are considered. Attention is paid to laboratory works «Properties of hydrochloric acid» and «Properties of sulfuric acid»; an open lesson «Chemical miracles»; and a demonstration experience «Gold». Extracurricular activities on the topic are described in more detail: «Quantitative determination of analgin and aspirin in various medications», which confirm the connection between theory and practice, turn knowledge into beliefs, contribute to improving the quality of students' knowledge, and also develop students' ability to think critically, and their understanding of information is the starting point, not the final stage of learning.

Keywords: innovation, critical thinking, chemical experiment, extracurricular activities.

В связи с инновациями в системе образования возникла потребность в повышении качества образования. Реформирование процесса образования приводит к совершенствованию методов и форм обучения, что способствует развитию у школьников всех видов мышления, в том числе и критического [5].

Дэвид Клустер считает, что критическое мышление является одним из важных навыков, способствующих обучающемуся анализировать, сравнивать, обобщать информацию, делать выводы о предметах и явлениях [4].

Критическое мышление – тип мышления, помогающий неординарно относиться к различным высказываниям, преодолевать постоянно меняющийся информационный поток. Кроме того, оно формирует и развивает способность к самообучению, саморазвитию и самоконтролю [1].

Обучение всегда подразумевает два основных уровня получения знаний: теоретический и практический. В практическую часть входят такой способ обучения как демонстрационный и лабораторный химический эксперимент. Из-за внедрения в систему образования электронных образовательных ресурсов, на уроках по химии во многих учебных заведениях его не проводят, а практические и лабораторные опыты часто носят теоретический характер.

Химический эксперимент вызывает у учащихся повышенный интерес к изучаемой дисциплине, а также повышает качество процесса обучения [6]. Демонстрационный и лабораторный эксперимент проводится с опорой на ранее приобретенные знания. Выполнение опыта следует начинать с создания проблемной ситуации и выдвижения гипотезы. В ходе построения учащимися гипотезы развивается мышление, дети применяют имеющиеся знания, а в ходе подтверждения гипотезы получают новые [2].

Приступая к выполнению химического эксперимента, обучающийся с первых же шагов сталкивается с рядом затруднений, связанных с незнанием техники его выполнения, без чего нельзя быть уверенным в его точности и четкости выполнения. Химический эксперимент оказывает большое влияние на формирование всех элементов критического мышления, а учитель через организацию учебно-познавательной деятельности осуществляет контроль. Кроме того, химический эксперимент формирует и развивает экспериментальные и коммуникативные компетенции, вырабатывает навыки планирования самостоятельной деятельности, прививает аккуратность, уважение и любовь к труду [3].

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №67 города Воронежа, в котором участвовали учащиеся контрольного 9 «А» и экспериментального 9 «Б» классов.

В ходе педагогического исследования были разработаны и внедрены в учебный процесс лабораторные работы по темам: «Свойства соляной кислоты» и «Свойства серной кислоты»; открытый урок по теме: «Химические чудеса»; и демонстрационный опыт «Золото», которые способствовали развитию предметных и экспериментальных компетенций учащихся.

Были запланированы и апробированы внеурочные занятия по химии с учащимися экспериментального 9 «Б» класса по теме: «Количественное определение анальгина и аспирина в различных лекарственных препаратах». Работу осуществляли 8 человек. При выполнении практической части исследования ученики отобрали более популярные и часто используемые противовоспалительные и болеутоляющие средства – анальгин (метамизол натрия) и аспирин (ацетилсалициловая кислота).

В основе количественного определения анальгина в препарате лежит редоксиметрический метод титриметрического анализа, разновидность йодометрии. Учащиеся определили содержание метамизола натрия в отобранных образцах (табл. 1).

Таблица 1– Результаты количественного определения метамизола натрия в лекарственных образцах

Проба	V (I ₂), мл	m навески, г	Содержание, %
ОАО «Асфарма»	12,5	0,22	94,72
ОАО «Фармстандарт-Лексредства»	11,9	0,23	86,25
ОАО «Тюменский химфармзавод»	9,7	0,22	73,50
ОАО «Дальхимфарм»	10,0	0,23	77,74

Экспериментальным путем учащиеся 9 «Б» класса на внеурочном занятии подтвердили, что наибольшее количество действующего вещества, метамизола натрия, содержится в препаратах компании ОАО «Асфарма» г. Анжеро-Судженск – 94,72%, меньше у образца ОАО «Фармстандарт-Лексредства» г. Курск – 86,25% и еще меньше в препаратах ОАО «Дальхимфарм» г. Хабаровск – 73,50% и ОАО «Тюменский химфармзавод» г. Тюмень – 77,74%.

В основе количественного определения аспирина в препарате лежит метод кислотно-основного титриметрического анализа, разновидность алкалиметрии. Учащиеся определили содержание ацетилсалициловой кислоты в отобранных образцах (табл. 2).

Экспериментальным путем учащиеся 9 «Б» класса подтвердили, что наибольшее количество действующего вещества ацетилсалициловой кислоты, содержится в препаратах компании ОАО «Асфарма» – 90,1%, меньше у образца ОАО «Фармстандарт-Лексредства» – 83,25% и еще меньше в препаратах ОАО «Дальхимфарм» – 68,48% и ОАО «Тюменский химфармзавод» – 72,08%.

Следовательно, предпочтительнее приобретать лекарственные препараты, произведенные компанией ОАО «Асфарма» г. Анжеро-Судженск и ОАО «Фармстандарт-Лексредства» г. Курск.

Таблица 2 – Результаты количественного определения ацетилсалициловой кислоты в лекарственных образцах

Проба	V(NaOH), мл	m навески, г	Содержание, %
ОАО «Асфарма»	25	0,22	90,1
ОАО «Фармстандарт-Лексредства»	23,1	0,23	83,25
ОАО «Тюменский химфармзавод»	19	0,22	68,48
ОАО «Дальхимфарм»	20	0,23	72,08

После проведения внеурочных занятий и контрольной работы был проведен анализ качества знаний двух классов 9 «А» и 9 «Б» на входе и выходе из педагогического эксперимента. Ученики экспериментального 9 «Б» класса показывают более высокий уровень выполнения проверочных и контрольных работ, при ответах на уроках, а также при выполнении домашних заданий, по сравнению с учениками контрольного 9 «А» класса.

Выяснили, что качество знаний в контрольном 9 «А» классе увеличилось всего на 1,33%, в то время как в экспериментальном 9 «Б» возросло на 3,29%. Исходя из полученного результата, можно заключить, что применение химического эксперимента в качестве метода технологии критического мышления на уроках химии способствует росту успеваемости учащихся.

Таким образом, применение химического эксперимента, как на уроке, так и во внеурочной деятельности в качестве метода формирования критического мышления школьников позволяет учителю совершенствовать образовательное пространство по химии.

Список литературы:

1. Заир-Бек, С. И. Развитие критического мышления на уроке / С. И. Заир-Бек, И. В. Муштавинская. – Москва : Просвещение, 2011. – 222 с.
2. Звонарева, Е. А. Применение технологии критического мышления на уроках химии / Е. А. Звонарева, М. И. Жукова, Н. И. Кочергина // Инновационные процессы в химическом образовании в контексте современной образовательной политики : Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск:, 2017. – С. 72-76.
3. Злотников, Э. Г. Химический эксперимент как специфический метод обучения / Э. Г. Злотников // Химия. Первое сентября. – 2007. – № 24. – С. 18-25.

4. Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления на уроке и в системе подготовки учителя : учебно-методическое пособие / И. В. Муштавинская. – Санкт-Петербург : КАРО, 2013. – 140 с.

5. Скоморовская, Н. Б. Развитие критического мышления учащихся / Н. Б. Скоморовская // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 12-2. – С. 283-289.

6. Химический эксперимент и его роль в методике обучения химии / М. Н. Ермаханов, Л. А. Журхабаева, Г. М. Адырбекова [и др.] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 1-3. – С. 398-399.

УДК 378.183

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОТРЯДОВ В ФОРМИРОВАНИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Я.В. Зубащенко, А.И. Соколова, И.В. Столярова

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж
aisokolova@inbox.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования у детей и подростков представлений о здоровьесбережении и здоровом образе жизни путём привлечения к данному процессу бойцов студенческих педагогических отрядов. Сделан акцент на необходимость первоначального формирования у членов студенческих отрядов знаний, умений, навыков, потребности и мотивации здоровьесбережения, для того чтобы передача опыта школьникам была более эффективной.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенческие педагогические отряды, здоровый образ жизни, школьники.

THE ROLE OF STUDENT TEACHING TEAMS IN THE FORMATION OF IDEAS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS ABOUT HEALTH CARE AND A HEALTHY LIFESTYLE

*Zubashchenko Ya.V., Sokolova A.I., Stolyarova I.V.
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
aisokolova@inbox.ru*

Abstract. The article deals with the problems of formation in children and adolescents of ideas about health care and a healthy lifestyle by involving fighters of student pedagogical detachments in this process. The emphasis is placed on the need for the initial formation of knowledge, skills, skills, needs and motivation of health-saving among the members of student teams in order for the transfer of experience to school-children to be more effective.

Keywords: health care, student teaching teams, healthy lifestyle, pupils.

Современные исследования проблем молодежи в большей степени связаны с нестабильным социальным, духовно-нравственным и физическим бытием молодого поколения. Среди многих противоречий современной социальной жизни можно назвать несоответствие между существующей установкой на здоровый образ жизни и реальным ухудшением здоровья населения. Совершенно

очевидно, что с одной стороны, культивирование здоровья является сегодня социальной нормой: государство пропагандирует здоровый образ жизни, в обществе существует культ здоровья, и в целом, идеал здоровья направлен на активное формирование здорового образа жизни. С другой стороны, необходимо отметить множество проблем в области здравоохранения, свидетельствующих о нестабильности в этой сфере.

Молодежь – социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и обусловленных тем и другим социально-психологических свойств. Молодость как этап жизненного цикла биологически универсальна, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации [2].

Поскольку социальное благополучие молодежи базируется на разностороннем и полноценном развитии молодого человека, в котором духовные и материальные аспекты самочувствия уравновешивают друг друга и находятся в балансе. В этом контексте особенно важным и заслуживающим самого пристального внимания является вопрос о *реальном состоянии здоровья российской молодежи*. Доказано, что имеет место разрыв между *пропагандой здорового образа жизни* и *ухудшением здоровья молодого поколения* как серьезное противоречие социальной жизни современной эпохи.

Широкое общественное распространение установки на здоровый образ жизни имеет противоречивую практическую реализацию среди молодежи. С одной стороны, здоровый образ жизни является сегодня маркером социальной успешности молодого человека. Следование моде на здоровье захватило все источники значимой информации для молодежи, такие как социальные сети, видео хостинги, телевидение, учебные заведения. С другой стороны, можно наблюдать почти катастрофический нигилизм по отношению к своему здоровью, распространенный среди молодежи. Можно констатировать раскол между постулируемой социальной нормой здорового образа жизни и тела, и его реализацией на уровне ежедневных практик индивида.

Анализируя данные современной научной литературы, мы пришли к выводу о том, что формирование представлений о здоровьесбережении, духовное здоровье молодого человека в определенной степени связано с его трудовой деятельностью. Известно, что значительная часть студенческой молодежи принимает активное участие в деятельности студенческих отрядов.

Студенческие отряды представляют собой группы студентов, формирующиеся на базе высших учебных и профессионально технических образовательных учреждений, для добровольной совместной трудовой деятельности во внеучебное время [1]. Современные студенческие педагогические отряды составляют основной кадровый потенциал страны в сфере детского отдыха и оздоровления. Сохраняя традиции, бойцы педагогических отрядов, работают в загородных лагерях и детских центрах вожатыми, участвуют в масштабных мероприятиях, акциях государственного значения. Студенческие педагогические отряды, помимо обеспечения вторичной занятости студентов, позволяют приобрести дополнительные профессиональные навыки, дают возможность будущему педагогу пройти практическую школу, подготовить учащуюся и студенческую молодежь к вступлению в социально-экономические отношения на рынке труда. Бойцы студенческих педагогических отрядов выполняют разнообразные функции, связанные не только с организацией быта и отдыха детей и подростков, но и с формированием мировоззрения, основных направлений образа жизни и деятельности школьников [3]. Возникает вопрос – насколько возможно акцентировать внимание бойцов студенческих отрядов на вопросах формирования представлений о здоровом образе жизни, здоровьесберегающей деятельности.

В условиях современного общества возрастает роль учителя в период школьного обучения, вожатого в летний период в формировании здорового образа жизни детей и подростков.

Необходимо воспитать и развить у бойцов студенческих педагогических отрядов различные новые для него формы поведения, способствующие формированию здорового образа жизни, развитию привычек и навыков здорового образа жизни, развитию мотивации к здоровому образу жизни, которыми они в дальнейшем, в процессе своей работы смогут поделиться со школьниками. При этом не следует забывать о том, что устойчивые здоровьесберегающие ориентиры могут возникнуть исключительно на базе глубоких знаний и практического применения.

Таким образом, мы можем говорить о том, что работа в студенческих отрядах, способствуя формированию представления об осмысленном труде и важности созидательной осмысленной жизненной установки, помогает, во-первых, выявить на этом основании смысл здоровья и осознать его важность для полноценной жизни, во-вторых, стимулировать студентов переходить от абстрактного и теоретического понимания постулатов о здоровом образе жизни в конкретные ежедневные практики здоровьесбережения, что даст им возможность своим примером распространять основы здорового образа жизни в рамках дальней профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Ермолич, С. Я. Организационные аспекты деятельности студенческих педагогических отрядов / С. Я. Ермолич. – Минск : БГУ, 2010. – 278 с.
2. Кон И. С. Молодежь // Большая советская энциклопедия. 3-е изд. Т.16. – Москва, 1978. – С. 478.
3. Харланова, Е. М. Развитие социальной активности студентов педвуза в деятельности студенческого педагогического отряда / Е. М. Харланова. – Челябинск : ЧГПУ, 2002. – 234 с.

УДК 373.2

ТЕАТР КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Л.В. Игнатова

*МКОУ «Орловская СОШ» подразделение детский сад, Воронежская обл.
ignatova.luba@yandex.ru*

Аннотация. В последнее время, развитие эмоциональной сферы у дошкольников очень актуальная тема. Отдавая предпочтение другим направлениям развития личности ребёнка, взрослые забывают о важности эмоционально-личностного развития. Театрализованные игры являются источником развития чувств, волнений и открытий ребёнка. Театр и театрализованная деятельность часто недооценивается педагогами. Хотя формирование эмоциональной сферы, выражения и развития личности, получение знаний и умений является многогранным действием в жизни детей старшего дошкольного возраста. Поэтому в детских садах используют в воспитательно-образовательном процессе проекты по развитию эмоциональной сферы у детей старшего возраста посредством театрализованной деятельности, которые способствуют эмоциональному раскрепощению ребёнка, снятию эмоциональной зажатости. Способствуют коррекции жестокого, агрессивного поведения, снижению уровня тревожности, дают свободу в общении со сверстниками и взрослыми.

Ключевые слова: эмоция, коррекция, театр, эмоциональная сфера.

THEATER AS A MEANS OF CORRECTING THE EMOTIONAL SPHERE OF OLDER PRESCHOOLERS

Ignatova L.V.

*MKOU «Oryol secondary school» subdivision kindergarten, Voronezh region
ignatova.luba@yandex.ru*

Abstract. Recently, the development of the emotional sphere in preschoolers is a very relevant topic. Giving preference to other areas of development of the child's personality, adults forget about the importance of emotional and personal development. Theatrical games are a source of development of feelings, excitement and discoveries of the child. Theater and theatrical activities are often underestimated by teachers. Although the formation of the emotional sphere, the expression and development of personality, the acquisition of knowledge and skills is a multifaceted action in the life of older preschool children. Therefore, in kindergartens, projects for the development of the emotional sphere in older children through theatrical activities are used in the educational process, which contribute to the emotional emancipation of the child, the removal of emotional tightness. They contribute to the correction of violent, aggressive behavior, reduce the level of anxiety, give freedom in communication with peers and adults.

Keywords: emotion, orrection, theater, emotional sphere.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга и настраиваться на совместную деятельность и общение.

В последние годы увеличился процент детей так называемой группы риска, т.е. имеющих биологическую или социальную «предрасположенность» к нарушению эмоциональной сферы. У детей часто отмечаются состояния напряжённости. Вследствие чего возникают напряжённые отношения в семье, детском коллективе и ребёнок не развивается полноценно. От того, в каком эмоциональном состоянии он находится, зависит восприятие им получаемых знаний.

Одним из важнейших условий успешного развития нравственных чувств ребёнка является создание взрослыми жизнерадостной обстановки вокруг него. Малыш должен отдаваться радости со всей детской непосредственностью [1, с.160]. Хорошее настроение улучшает процесс запоминания. И наоборот, то, что эмоционально нейтрально, ребёнок быстро забывает. Отрицательные эмоциональные состояния могут послужить причиной озлобленности, страха, отчуждения, а в запущенных формах это психозы и неврастенические состояния. Таким детям необходима психолого-педагогическая помощь. Своевременная коррекция эмоциональной сферы позволяет свести к минимуму, а порой и избежать эмоциональных расстройств, приводящих к нарушению социальных контактов.

В дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов коррекции эмоциональной сферы является театр и театрализованные игры. В отличие от других методов коррекции театрализованные игры можно использовать многократно и, как угодно, часто, при этом не утрачивается их коррекционное значение [2, с.8].

Именно театрализованные игры помогают в большей степени в дошкольном детстве раскрыться детям эмоционально, пережить те или иные ситуации опосредованно, с помощью сказочных персонажей. Отрицательные эмоции также можно (проиграть), и для детей станет очевидным, что Баба Яга не такая уж и страшная, а от злости Синьор Помидор может лопнуть. Эмоциональная сфера дошкольников очень часто изменчива (ребёнок то плачет, то через минуту может увидеть что-то веселое и рассмеяться). И если педагог в процессе обучения приобщает старших дошкольников к театрализованной деятельности, то театрализованные игры могут способствовать

закреплению положительных эмоций, переключать с отрицательных на позитив радости, спокойствия, умиротворения, удивления. Такие игры помогают в коррекции эмоциональной сферы детей.

Участвуя в театрализованных играх, дети знакомятся с окружающим миром во всём его многообразии через образы, краски, звуки, а умело поставленные вопросы побуждают их думать, анализировать, делать выводы и обобщения.

Посредством театрализованных игр происходит развитие эмоциональной сферы ребёнка и воспитание на этой основе его чувств, что является первостепенной задачей, «не менее, а в каком-то смысле даже более важной, чем воспитание его ума». Театрализованные игры помогают ребёнку познавать и выражать своё отношение к добру и злу. Любимые герои становятся образцами для подражания и отождествления. В своей трудовой деятельности я широко использую театр и театрализованные игры.

Мы с ребятами самостоятельно изготавливаем некоторых сказочных героев с помощью техники обведения ладошки из различного материала. А с помощью родителей маски и костюмы для наших сказочных представлений. У детей пользуется успехом так же пальчиковый театр.

Наши совместные праздники и ежедневные перевоплощения в играх всегда волнительны и полны радостных эмоций, объединяющие ребят в дружный, сплочённый коллектив.

Список литературы:

1. Аркин, Е.А. Ребёнок в дошкольные годы/ Е.А. Аркин. – Москва, 1968. – 160 с.
2. Харитонов Н. Профилактика психоэмоционального напряжения детей раннего возраста/Н. Харитонов //Дошкольное воспитание. – 2006. – №6. С.8-10.

УДК 371.71

РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ – ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Л.В. Изотова, Н.В. Соколова

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж
mila763@yandex.ru*

Аннотация. В представленном материале рассматриваются вопросы, связанные с ролью расписания учебных занятий студентов в формировании состояния их здоровья. Обращено внимание на необходимость составления рационального расписания занятий обучающихся вузов с учетом гигиенических нормативов, что зачастую крайне сложно сделать с учётом имеющихся у вуза кадровых и материально-технических возможностей.

Ключевые слова: студенты, вуз, расписание учебных занятий, здоровье.

A RATIONAL SCHEDULE OF CLASSES IS THE BASIS FOR PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS

Izotova L.V., Sokolova N.V.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
mila763@yandex.ru*

Abstract. The presented material discusses issues related to the role of the schedule of students'

classes in the formation of their health status. Attention is drawn to the need to draw up a rational schedule of classes for university students taking into account hygienic standards, which is often extremely difficult to do taking into account the available personnel and material and technical capabilities of the university.

Keywords: students, university, schedule of classes, health.

Здоровье всё более приобретает двойственную ценность: инструментальную – в тактическом, деятельностном, жизненном плане, и терминальную – в стратегическом, ценностно-смысловом, гедонистическом. Это означает смену парадигмы, то есть способа решения проблем, связанных со здоровьем. Формирование культуры здоровья – это ключевое стратегическое направление науки, образования и культуры в целом

Современная стремительная жизнь диктует молодёжи необходимость ведения активного образа жизни. Всё более усложняющаяся программа обучения, интенсификация учебного процесса, модернизация образования увеличивают нагрузку на организм обучающейся молодёжи. Студент из последних сил старается всё успеть, не спит ночами, днями и получает результат – снижается иммунитет, начинаются частые заболевания. В последние годы состояние здоровья учащейся молодёжи ухудшается; растёт число хронических заболеваний, стрессовых и депрессивных состояний. Происходит снижение умственной, физической и психоэмоциональной работоспособности, нарушается баланс между трудом и отдыхом, питанием и сном, утомление наступает быстрее и может перейти в переутомление [5, с. 6].

Изучение проблем, связанных со здоровьем студенческой молодежи и влияющих на него факторов, находится в центре внимания целого ряда специалистов, которые изучают различные стороны жизни студентов и их здоровье [2, с. 760]. Эффективное управление ресурсами является сложной и одной из первоочередных задач, стоящих перед вузами в процессе организации образовательного пространства [1, с. 142].

Интенсификация учебного процесса в вузах формирует комплексность воздействия на студентов социально-гигиенических и психофизиологических факторов, многие из которых выступают как факторы риска возникновения заболеваний [3, с. 59].

Ведущее место среди отклонений, выявляемых у школьников и студентов при профилактических осмотрах, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата: функциональные нарушения осанки и свода стопы; и нарушения зрения, в первую очередь миопия. Причинами отмеченных нарушений многие авторы считают малоподвижный образ жизни, неправильный режим питания, высокие нагрузки, неудачно составленное расписание занятий и т.п.

Работоспособность студентов не остается статичной, а подвергается динамике в течение дня, недели, семестра, всего учебного года. К тому же учебная деятельность студентов характеризуется постоянным переключением разных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные занятия и др.), сменой обстановки. Работоспособность студентов связана с их типологическими различиями, сказываются факторы, определяемые организацией учебного процесса [6, с. 217].

Одним из основных компонентов организации образования студенческой молодёжи является расписание учебных занятий. Составление оптимального расписания учебного процесса в высших учебных заведениях всегда носит характер сложной работы; он основан на анализе значительного количества информации и требует значительных трудозатрат.

Анализ расписания учебных занятий в разных вузах показывает, что не всегда учитывается дневная и недельная динамика изменения умственной работоспособности студентов, факультативная нагрузка. Отмечается несоблюдение принципов чередования предметов и нерациональное расположение занятий по физической культуре, которая является важным составным элементом обучения и воспитания студентов [4, с. 16].

С гигиенических позиций при составлении расписаний учебных занятий должна учитываться необходимость создания для студентов и преподавателей условий для лучшего освоения студентами теоретического и практического материала, путем чередования лекционных и практических занятий, разных по сложности восприятия учебного материала дисциплин, сведения к минимуму необходимости перехода студентов и преподавателей из одного учебного корпуса в другой и возможности возникновения перерывов («окон») в середине учебного дня. Соблюдение данных принципов способствует выработке стабильного динамического стереотипа и повышает умственную работоспособность студентов.

Таким образом, именно рациональная организация учебного процесса в университете, включающая правильное распределение нагрузки, предполагает четкую ориентацию на специфику реализуемых образовательных программ, а также индивидуальные особенности и возможности студентов, способствует развитию у будущих специалистов умения учиться, формированию способности к саморазвитию. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Список литературы:

1. Вишневский, К. С. Физиология трудовых процессов / К.С. Вишневский. – Москва: Владос, 2014. – 321 с.
2. Гигиенические и психофизиологические особенности формирования здоровья студентов медицинского вуза / И. Б. Ушаков, Е. П. Мелихова, И. И. Либина, О. И. Губина // Гигиена и санитария. – 2018. – Т. 97. – № 8. – С. 756-761.
3. Кожевникова, Н. Г. Особенности заболеваемости студентов вуза / Н.Г. Кожевникова // Гигиена и санитария. – 2011, № 4. С. 59–62.
4. Миннибаев, Т. Ш. Теоретические и методические подходы к комплексному изучению состояния здоровья студентов и преподавателей вузов / Т.Ш. Миннибаев // Здоровье населения и среда обитания. – 2012, № 2. С. 15–17.
5. Попов, Г.А. Формализация задачи составления расписания в высшем учебном заведении / Г.А. Попов – Вестник АЕТУ. – 2006. – № 1. С. 120-140.
6. Сбитнева, О. А. Воздействие учебного процесса на организм студентов / О. А. Сбитнева // Universum: психология и образование. – 2018. – № 1(43). – С. 4-7. URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/5432>(дата обращения: 30.09.2022).

УДК 371.7

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ НАРУШЕНИЯ СНА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

А.С. Ионова, А.В. Скребнева

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко, Воронеж
ionova.anna2016@yandex.ru*

Аннотация. Нарушение сна представляет собой изменение качества и/или количества физиологического сна, что является серьезной проблемой, влияющей на здоровье человека. К существующим видам нарушения сна относятся: бессонница, нарколепсия, расстройства дыхания и

движения во сне, нарушение циркадного ритма. Студенты медицинских вузов наиболее склонны к развитию нарушению сна из-за повышенного учебного напряжения.

В проведенных исследованиях оценивалась распространенность нарушения сна среди студентов-медиков. Сбор социально-демографических данных и данных сна проводились при помощи анкетирования. Было опрошено 728 студентов-медиков, обучающихся в течение трех лет. Почти у половины опрошенных наблюдается нарушение пробуждения в связи с поздним засыпанием. Наиболее распространенное нарушение сна – бессонница, которая проявляется в нарушении засыпания и поддержания сна (54,8%).

Студенты-медики наиболее подвержены нарушениям сна, и важно вовремя обратить внимание на эту проблему и решить ее, пока состояние не ухудшится и не даст определенные последствия для организма.

Ключевые слова: бессонница, студенты, здоровье, недосып, нарушение качества жизни, нарушение биоритма.

HYGIENIC STUDY OF THE PREVALENCE OF SLEEP DISTURBANCES AMONG MEDICAL STUDENTS

Ionova A.S., Skrebneva A.V.

Voronezh State Medical University, Voronezh

ionova.anna2016@yandex.ru

Abstract. Sleep disturbance is a change in the quality and/or quantity of physiological sleep, which is a serious problem affecting human health.

Existing types of sleep disorders include: insomnia, narcolepsy, breathing and movement disorders in sleep, circadian rhythm disorders. Medical students are most likely to develop sleep disorders due to increased study stress.

Studies have assessed the prevalence of sleep disorders among medical students. The collection of socio-demographic and sleep data was carried out using a questionnaire. 728 medical students studying for three years were interviewed. Almost half of the respondents observed a violation of awakening due to late falling asleep. The most common sleep disorder is insomnia, which manifests itself in a violation of falling asleep and maintaining sleep (54.8%).

Medical students are the most susceptible to sleep disorders, and it is important to pay attention to this problem in time and solve it until the condition worsens and gives certain consequences for the body.

Keywords: insomnia, students, health, lack of sleep, impaired quality of life, jet lag.

Нарушение сна является серьезной проблемой современного общества. Сон принимает участие в поддержании многих физиологических функций человека, например, консолидация памяти, психическое здоровье, восстановление гомеостаза [1].

Многие хронические заболевания, такие как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, аритмия и гипертония, напрямую связаны с нарушением процесса сна [2]. Если проблемами со сном пренебречь, то это может привести к нарушению когнитивных функций организма, плохой успеваемости, снижению общего самочувствия и проблемам социальных отношений [3-4].

Студенты медицинских вузов наиболее склонны к развитию расстройств сна. Это обуславливается тем, что процесс обучения связан с высокой учебной напряженностью. Нарушение сна приводит к недосыпам, что влияет на качество жизни, успеваемость, настроение и общее здоровье молодых людей. Исследования доказывают, что около 75% студентов страдают от кратковременного сна [5]. В период дистанционного обучения проблема с нарушением сна приобрела новый характер

и стала актуальной для изучения, так как недостаток сна связан с серьезным влиянием на физическое, духовное и психическое здоровье, на процесс обучения и успеваемость.

Цель – оценить распространенность нарушений сна среди обучающихся медицинского университета.

Исследование было проведено среди студентов лечебного факультета ВГМУ им. Н.Н. Бурденко. Использовался опросник Sleep-50. Анкета была предложена студентам 2, 3 и 4 курсов. Общее количество участников составило 728 респондентов.

Для проведения исследования объем выборки рассчитывался с известным числом наблюдений в генеральной совокупности по формуле Меркова А.М. (1962 г.):

$$n = \frac{(p \times q \times t^2 \times N)}{(N \times \Delta^2 + p \times q \times t^2)}, \text{ где}$$

Численность генеральной совокупности (N) студентов, составила 1718 человек. Таким образом, выборка составила (человек):

$$n = \frac{(50 \times 50 \times 2^2 \times 1718)}{(1718 \times 5^2 + 50 \times 50 \times 2^2)} = 325$$

Таким образом, выборка в 325 респондентов является репрезентативной.

Опрос складывался из двух частей. Вначале осуществлялось заполнение следующих данных: учебный год, средний балл, возраст, пол, индекс массы тела (ИМТ), семейное положение, наличие вредных привычек, хронических заболеваний, количество времени, проведенном за смартфоном и/или телевизором. Выяснялось, выполняет ли студент физические упражнения в течение двух часов перед сном и спит ли в очень холодной комнате.

Вторая часть включала анкету Sleep-50 [6].

Оценка результатов проводилась по 4-ех бальной системе [7]. Ответ в 3 – 4 балла означал наличие симптома для конкретного нарушения сна.

Проведен корреляционный анализ взаимосвязи между социально-демографическими данными и нарушениями сна. Для обработки показателей была использована программа Microsoft Excel 2013. Для оценки достоверности различий показателей в группах применены методы параметрической статистики, включающие расчет среднегрупповых показателей (M), определения ошибки средних величин (m) и использование критерия Стьюдента (t) при вероятности статистической ошибки вывода о достоверности различий величин менее 5% ($p < 0,05$).

Анализ данных показал: 19,2% респондентов имеют хронические заболевания в анамнезе, 21% – курят; 76% – пьют крепкий кофе; 18% – отметили в семейном анамнезе нарушения сна, 8,1% – занимаются спортом в течение двух часов перед сном; 7,8% – спят в холодной комнате.

Опросник Sleep-50 был использован для диагностики наиболее распространенных нарушений сна. 38% респондентов отметили, по крайней мере, одно нарушение сна. Наиболее распространенным расстройством было нарушение засыпания и поддержания сна (бессонница) самое распространенное расстройство среди опрашиваемых – 54,8%. Выявлены сочетанные нарушения сна: 4,8% – указали на два комбинированных нарушения сна, а 1,7% – отметили три комбинированных нарушения сна.

В проведенном исследовании выявлены достоверные различия в показателях между временем, проведенным студентами за просмотром телевизора и/или за смартфонами и нарушениями сна ($p < 0,05$).

Проведя исследования, мы получили следующие выводы: нарушения сна распространены среди большинства студентов-медиков, что негативно влияет на их физическое, психическое и психологическое здоровье. Расстройства сна постепенно увеличиваются с годами обучения и в данном исследовании, чаще встречается у студентов четвертого курса. Наиболее выражены нарушения у

женского пола. Студенты так же должны следить за тем, сколько времени они проводят за гаджетами и стараться минимизировать это значение.

Последствия продолжающегося COVID-19 (2019-2022), интенсивное использование гаджетов, социальных сетей и повышенное состояние стресса отражается на процессе сна студентов-медиков и является актуальной темой в данный период и для дальнейшего изучения.

Список литературы:

1. Carley D.W. Physiology of sleep / SS. Farabi // *Diabetes spectr* 2016;29:5-9. URL: <https://doi.org/10.2337/diaspect.29.1.5>
2. O'Brien E.M. Sleep and risk-taking behavior in adolescents / J.A. Mindell // *Behav Sleep Med* 2005;3:113-33.– URL: https://doi.org/10.1207/s15402010bsm0303_1
3. Yoo S.S. A deficit in the ability to form new human memories without sleep / P. Hu, N. Gujar // *Nature Neurosci* 2007;10:385-92.– URL: <https://doi.org/10.1038/nn1851>
4. Eller T. Symptoms of anxiety and depression in Estonian medical students with sleep problems / A. Aluoja, V. Vasar, M. Veldi // *Depression Anxiety* 2006;23:250-6.– URL: <https://doi.org/10.1002/da.20166>
5. O'Brien E.M. Sleep and risk-taking behavior in adolescents / J.A. Mindell // *Behav Sleep Med* 2005;3:113-33.– URL: https://doi.org/10.1207/s15402010bsm0303_1
6. Azad M. Sleep disturbances among medical students: a global perspective / K. Fraser [et al.] // *J Clin Sleep Med* 2015;11:69–74.– URL: <https://doi.org/10.5664/jcsm.4370>
7. Spoomaker V.I. Initial validation of the SLEEP-50 questionnaire / I. Verbeek, J van den Bout, E.C. Klip // *Behav Sleep Med* 2005;3:227-46. -URL: https://doi.org/10.1207/s15402010bsm0304_4
8. Lima P.F. Sleep-wake pattern of medical students: early versus late class starting time / AL Medeiros, JF. Araujo // *Brazilian J Med Biol Res* 2002;35:1373-7. -URL: <https://doi.org/10.1590/S0100-879X2002001100016>

УДК 37.01

ПОЛИТИКА МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЛАСТИ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Н.А. Калиничев¹, П.Д. Клочина², М.П. Гурьянова³

¹*Администрация муниципального района «Боровский район» Калужской области,
Калужская обл., Боровск*

²*Государственное бюджетное учреждение Калужской области «Боровский Центр социальной помощи семье и детям «Гармония», депутат областного законодательного собрания Калужской области, Калужская обл., Боровск*

³*НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
Москва*

guryanowamp@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены социальный портрет Боровского района Калужской области, ряд практических действий власти по здоровьесбережению обучающихся. Особое внимание уделено разрабатываемой межведомственной муниципальной программе «Здоровьесбережение

детей Боровского района Калужской области». Она рассматривается как важный фактор реализации Плана основных мероприятий в рамках Десятилетия детства на 2018-2027 г.г., (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации 23 января 2021 № 122-р.), мобилизации потенциала всех организаций, учреждений района, семей, школьников в работе по здоровьесбережению детей. Представлены структурные компоненты программы, принципы её реализации, основные разделы программы, её отличительные особенности.

Ключевые слова: социальная политика, муниципальная исполнительная власть, здоровьесбережение детей, межведомственная программа по здоровьесбережению детей, образовательные организации, обучающиеся, семья.

MUNICIPAL GOVERNMENT POLICY TO PROMOTE CHILD HEALTH

Kalinichev N.A.¹, Klochinova P.D.², Guryanova M.P.³

Administration of Borovsky District Municipal District of Kaluga Region, Kaluga region, Borovsk

²State Budgetary Institution of Kaluga region "Borovsky Center for Social Assistance to Families and Children "Harmony", deputy of the Regional Legislative Assembly of Kalugaregion, Kaluga region, Borovsk

*³National Medical Research Center for Children's Health Federal state autonomous institution of the Russian Federation Ministry of Health, Moscow
guryanowamp@yandex.ru*

Abstract. The article presents a social portrait of Borovsky district of Kaluga region, some practical actions of the authorities in the field of health care of students, structural components of the interdepartmental municipal program "Health care of children of Borovsky district of Kaluga region" as an important factor in the implementation of the Plan of main activities as part of the Decade of Childhood for 2018-2027 years (approved by the decree of the Government of the Russian Federation on January 23, 2021 No. 122-p.), mobilization of the potential of all organizations, institutions of the district, families, students in the work on the health of children. The article presents the main sections of the program, the principles of its implementation, distinctive features.

Keywords: social policy, municipal executive power, children's health protection, interdepartmental program of children's health protection, educational organizations, students, family.

Боровский район Калужской области – один из перспективных районов области для реализации различных инвестиционных программ, связанных с развитием промышленности, малого бизнеса, предпринимательства и туризма. Район по праву можно назвать жемчужиной, одной из уникальнейших территорий по наличию памятников истории, культуры и природы. Он имеет благоприятные долгосрочные перспективы развития туристского комплекса. Туристический потенциал Боровского района позволяет развивать культурно-познавательный, паломнический, событийный и агротуризм. Основными объектами, привлекающими туристов, являются: Свято-Пафнутьев Боровский монастырь, основанный в середине XV века; культурно-образовательный туристический центр «Этномир», где представлены традиции и культура народов мира. Центр города Боровска – своеобразный музей под открытым небом. На территории района находится 49 памятников истории, 38 памятников архитектуры и градостроительства, 90 памятников археологии. Боровскую землю украшают 27 храмов, 23 из них – действующие [1].

Боровский район хорошо известен в области и за её пределами инновационными практиками социально-педагогической работы с детьми и семьями в пространстве места жительства. В 90-е годы XX века тогдашнее руководство района поддержало масштабную инициативу Российской

академии образования по реализации в районе комплексной программы «Школа-семья-микрорайон». Сегодня эта работа вылилась в многопрофильную деятельность Центра социальной помощи семье и детям «Гармония», имеющего в составе 7 участково-территориальных социальных служб, работники которых осуществляют адресный социальный патронаж семей, в большей степени дисфункциональных, совместно с работниками образовательных организаций, культурных учреждений и других структур района проводят воспитательно-профилактическую работу с детьми и семьями по месту жительства. В настоящее время специалисты центра активно работают с детьми и взрослыми из ДНР, ЛНР, приступили к реализации проекта «Совместная деятельность социальных педагогов, педагогов-психологов, медицинских работников по оказанию помощи дисфункциональным семьям в укреплении и охране здоровья детей»[2].

Главная ценность района – его люди, семьи, дети. В составе района – Городское поселение город Боровск и 5 сельских поселений с 115 населенными пунктами, Городское поселение город Балабаново и Городское поселение Ермолино. В районе проживает 63220 человек, из них 25,4% – пенсионеры, 18,4% – жители до 18 лет. В районе 1047 многодетных семей; 672 неполных семей, 174 семьи имеют ребенка с инвалидностью.

Образовательные организации района, а это 38 муниципальных организаций: 15 общеобразовательных школ (13 средних и 2 основные); 22 муниципальных дошкольных образовательных организаций; Центр творческого развития, ведут педагогический поиск инноваций, в том числе и в области здоровьесбережения детей. В районе большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта, важному ресурсу здоровьесбережения. В 3-х городах и 5 сельских поселениях района расположены: «Боровская Детско-юношеская спортивная школа; три Центра физкультуры и спорта. В спортивных секциях городов района представлено более 20 видов спорта.

Отрасль культуры в районе включает: 14 культурно-досуговых учреждений, 11 из них – сельские Дома культуры; Централизованную библиотечную систему (центральная районная и районная детская библиотеки, 11 сельских библиотек-филиалов). Балабановская городская библиотека, Музейно-выставочный центр и его филиал – Культурный центр, 3 детские школы искусств, расположенные в городских поселениях, имеют многолетнюю историю. В районе функционируют 2 социальных учреждения: Государственное бюджетное учреждение Калужской области «Боровский центр социальной помощи семье и детям «Гармония» со своими филиалами в г. Балабаново «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ориентир», в г. Ермолино «Центр социальной помощи семье и детям «Семья», в дер. Митяево «Социальный приют для детей и подростков «Забота»; а также Государственное бюджетное учреждение Калужской области «Боровский центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов».

Сегодня в районе, как и в российском обществе, сохраняются неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья детей. С целью их преодоления в рамках муниципальной программы «Развитие системы образования муниципального образования муниципального района «Боровский район» действует подпрограмма «Организация питания, медицинское обеспечение, формирование здорового образа жизни». В школах района организовано бесплатное горячее питание для определённых категорий обучающихся. Это – учащиеся 1-4-х классов, кроме индивидуально обучающихся на дому, они обеспечиваются питанием один раз в день (горячий завтрак); учащиеся из многодетных семей и учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, дети с инвалидностью, и учащиеся, прибывшие из Украины, Донецкой и Луганской Народных Республик, кроме индивидуально обучающихся на дому, обеспечиваются двухразовым горячим питанием (завтрак и обед); учащиеся из малообеспеченных семей, в которых среднедушевой доход на 1 человека не превышает величины прожиточного минимума на душу населения, установленного в Калужской области, посещающие группу продленного дня, обеспечиваются одноразовым горячим питанием (обед); учащиеся с

ограниченными возможностями здоровья и дети с инвалидностью, в том числе прибывшие из Донецкой и Луганской Народных Республик, получающие образование на дому. Они обеспечиваются продуктовым набором (сухим пайком) 1 раз в 10 учебных дней (стоимость продуктового набора соответствует стоимости питания, которое учащиеся получают в школе).

Рассматривая состояние здоровья детей как объединяющую идею для жителей района, муниципальная власть приступила к разработке Межведомственной муниципальной программы «Здоровьесбережение детей Боровского района Калужской области». Программа станет формой участия муниципального образования в реализации Национального проекта «Здравоохранение», Плана основных мероприятий в рамках Десятилетия детства на 2018-2027г.г., стратегическим ориентиром для согласованной деятельности государственных, общественных, религиозных, бизнес-структур по здоровьесбережению детей, мобилизации усилий её исполнителей.

Программа будет представлять систему мер, мероприятий, комплекс различных видов деятельности: медицинской, образовательной, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой, культурно-досуговой, общественной, педагогической, благотворительной, волонтерской деятельности детей, подростков, молодёжи, взрослых, направленных на здоровьесбережение детей. Она определит *технологии поддержки* инициативных предложений граждан, организаций, учреждений района по здоровьесбережению детей.

В числе *основных разделов* программы планируются: 1). Обучение здоровью детей, педагогов, родителей. 2). Организация питания, медицинское обеспечение, формирование здорового образа жизни. 3). Развитие двигательной активности детей. 4). Профилактика школьно обусловленных заболеваний. 5). Профилактика отклоняющегося поведения детей. 6). Оздоровление детей в каникулярное время. 7). Помощь семье в укреплении здоровья детей. В основу реализации Программы будут положены *принципы* межведомственного взаимодействия, сотрудничества, равноправного и долговременного партнёрства, взаимодополняемости, интеграции ресурсов, субъектности, кооперации, взаимопомощи, самопомощи. В числе её *отличительных особенностей*: межведомственный характер; взаимодействие с научным учреждением – НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «НМИЦ «Здоровье детей» Минздрава России; создание районного ресурсного центра по здоровьесбережению детей; создание фонда, выделяющего малые гранты организациям, учреждениям на реализацию полезных общественных инициатив, направленных на здоровьесбережение детей; социальная реклама в городе и в населённых пунктах района; создание информационно-методической базы по здоровьесбережению детей; меры муниципальной поддержки организаций, учреждений, семей, содействующих укреплению здоровья детей и подростков.

Надеемся, что межведомственная муниципальная программа «Здоровьесбережение детей Боровского района Калужской области» будет результативна в плане укрепления здоровья детей, станет основой для *формирования и последующего закрепления традиций* в области здоровьесбережения детей, их укоренения на практике.

Список литературы:

1. Инновационные практики социально-педагогической работы с детьми и семьями (из опыта работы Государственного бюджетного учреждения Калужской области Боровского центра социальной помощи семье и детям «Гармония»): сборник из опыта работы /Под редакцией профессора М.П. Гурьяновой. – М. Изд-во ФГБНУ «ИИДСВ РАО», – 2022 –144 с.

2. Гурьянова, М.П. Важная миссия работников социальных служб: помочь семье в укреплении здоровья детей// «Социальное обслуживание», № 6 (181). 2022. – С. 19-26.

УЛИЧНЫЙ СПОРТ ДЕТЕЙ, МОЛОДЁЖИ, СЕМЕЙ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ДОСУГА И СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Т.Е. Катаева¹, Т.Ю. Колеватова²

¹*«Центр по работе с детьми, молодежью и семьей «Калейдоскоп», Киров*

²*МБОУ СОШ с УИОП №9, Киров*

Kolevatova_TY@mail.ru

Аннотация. В статье представлен опыт совместной деятельности общеобразовательной организации и центра по работе с детьми, молодежью и семьей «Калейдоскоп» по организации культурно-спортивной жизни детей, семей, молодежи в микрорайоне, по развитию уличного спорта, реализуемый в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Ключевые слова: уличный спорт, здоровый досуг, здоровьесбережение детей, культурно-спортивная жизнь, микрорайон.

STREET SPORT FOR CHILDREN, YOUTH AND FAMILIES AS A FACTOR OF HEALTHY LEISURE AND HEALTH SAVING

Kataeva T. E.¹, Kolevatova T. Y.²

¹*Center for work with children, youth and families "Kaleidoscope", Kirov*

²*MBOU secondary school with UIOP № 9, Kirov*

Kolevatova_TY@mail.ru

Abstract. The article presents the experience of joint activities of the educational organization and the center for work with children, youth and family "Kaleidoscope" in organising cultural and sports life of children, families and youth in the neighbourhood, on the development of street sports, implemented as part of the work on the project "Preventive activities of educational organizations, social institutions in promoting children's and adolescents' health of " Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents FSAU "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Key words: street sports, healthy leisure, means of healthcare, joint activities, cultural and sports life, neighbourhood.

Многолетний опыт взаимодействия средней школы № 9 г. Кирова и Центра по работе с детьми, молодежью и семьей «Калейдоскоп» (ранее – подростковый клуб по месту жительства, сегодня – подведомственное учреждение досугового типа сферы молодежной политики) в организации воспитательно-профилактической, культурно-досуговой, физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками, молодежью, семьями по месту жительства широко известен в Кировской области и в России.

Целенаправленная работа двух коллективов по формированию данного опыта обусловлена не только жизненной необходимостью (школа и центр расположены в отдалённом микрорайоне

города, где слабо развита инфраструктура досуга), но и пониманием того, что социальное пространство «дом-школа-микрорайон» – это единая среда взросления ребёнка, которая благодаря инициативным совместным действиям педагогов разных структур может стать мощным фактором его воспитания и развития, укрепления здоровья, позитивной социализации.

Построение единого воспитательного пространства: школа-семья-микрорайон, в котором созданы условия для инициативного, добровольного включения детей, молодёжи, родителей в различные виды деятельности в пространстве места жительства, в котором формируются, закрепляются правильные жизненные ценности ребёнка, и стало целевым ориентиром в работе школы №9 и центра «Калейдоскоп», жителей района Первомайский города Кирова. В работу по месту жительства были вовлечены родители и семьи в целом. Иными словами, забота о социальном здоровье детей, семей всегда осуществлялась не за семью, а вместе с семьёй, не для детей и молодёжи, а вместе с детьми и молодёжью.

В рамках инновационного проекта «Школа здоровья и радости» в средней школе №9 г. Кирова совместно с сотрудниками центра «Калейдоскоп» многие годы ведётся многопрофильная совместная деятельность с детьми, подростками и семьями по разным направлениям превентивно-профилактической работы, создаются педагогические условия для вовлечения подростков и молодых семей в совместную творческую деятельность, поддержания у жителей интереса к занятиям спортом, уровня физической активности, сохранения, закрепления, развития спортивных традиций микрорайона. Речь идёт о работе интерактивных площадок, совместном проведении мероприятий спортивно-оздоровительной направленности. Ежегодно по месту жительства для подростков и молодёжи проводятся *традиционные спортивные мероприятия*: хоккейный турнир на кубок заместителя главы администрации Первомайского района; товарищеские матчи по хоккею; велогонки и турнир по настольному теннису в рамках празднования Дня физкультурника, кросс-походы и турниры по подтягиванию на планке, осенняя легкоатлетическая и зимняя лыжные эстафеты. За 2021 г. проведено 68 спортивных мероприятий с охватом около 1500 человек, за 1 полугодие 2022 проведено 31 мероприятие с охватом 643 человека.

Педагоги школы и центра стремятся к тому, чтобы спорт стал неотъемлемой частью досуга и укоренился в жизни молодых семей. С этой целью они проводят семейные спортивные мероприятия: «Веселые старты для мам и малышей», «Семейные старты», «Семейный кроссфит» и т.д. Только за первое полугодие 2022 г. проведено 4 мероприятия с охватом около 100 человек.

Школа №9 и «Центр «Калейдоскоп» активно работают над тем, чтобы физкультура и спорт стали частью повседневной жизни заинтересованных в здоровом образе жизни жителей микрорайона. Для них на постоянной основе на базе клуба функционируют любительские объединения: спортивно-оздоровительное объединение общефизической подготовки (ОФП), "Настольный теннис", Спортивный клуб "HappyFit", в которых занимаются более 100 человек от 13 до 18 лет.

Для того чтобы молодёжь, особенно юноши, проводили ежедневные физические тренировки, физические занятия на свежем воздухе в микрорайоне созданы действующие уличные пространства спортивной направленности. Они оборудованы необходимыми снаряжениями, на площадках всегда много занимающихся. За 1 полугодие 2022 г. спортивные пространства посетило 2180 человек.

Уделяя большое внимание здоровьесбережению детей и подростков, специалисты Центра проводят выездные игровые семейные площадки, оказывая помощь в организации совместного оздоровительного досуга детей и родителей, выезжают с мероприятиями по профилактике употребления психоактивных веществ (ПАВ), формированию толерантного поведения. Такими методами осуществляются единые подходы к воспитанию здоровых детей с позитивным отношением к здоровью, его сохранению и развитию.

Много лет в центре «Калейдоскоп» работает Школа Добротолубия, где подростки получают уроки социального проектирования. Ребята сами определяют проблему, которая их особенно беспокоит, тему и вид проекта, внедряют свою инициативу в практику по месту жительства. Впоследствии дети могут представлять свои проекты в форме социальных практик для участия в городском конкурсе мини-грантов «Доброе дело», который организуется фондом поддержки общественных инициатив местного сообщества «Вятская община», реализовать их на практике по месту жительства. Так, подготовленное детьми телевизионное ток-шоу «Похитители рассудка» было нацелено на формирование у старшеклассников позиции противостояния опасной зависимости от алкоголя.

Сегодня в школе организована деятельность 4-х проектных разновозрастных команд, объединяющих детей по месту жительства, работающих при поддержке школьных социальных педагогов. Одной проектной командой был разработан проект «ДРУЖБА» (давайте ребята учиться жить без агрессии). Подростки предлагали способы борьбы с детской и подростковой агрессией, меры по коррекции агрессивного поведения у детей путем формирования у них нравственных качеств. Главная идея: отойти от пассивных форм воздействия на обучающихся и организовать активную совместную деятельность детей, а также детей и взрослых в микрорайоне.

В рамках совместной работы школы и Центра «Калейдоскоп» по заявкам Общественного совета микрорайона, Центра местной активности (ЦМА), территориального управления администрации г. Кирова по Первомайскому району г. Кирова на базе школы и центра организуются дворовые праздники, семейные спортивные площадки, уличные интерактивные площадки, праздники инвалидов, пожилых людей, массовые спортивные соревнования по месту жительства.

Сотрудники центра и работники школы много внимания уделяют социальному здоровью жителей. Центр является инициатором традиционных праздников в микрорайоне, к реализации которых подключаются все основные учреждения, а также люди разных поколений и, что важно, дети и родители. Это такие крупные событийные действия, как Праздник микрорайона, который имеет многолетнюю историю и отмечается ежегодно в День строителя; День физкультурника и новый праздник микрорайона – «Поклонимся Великим тем годам» и др. В День молодежи в обязательном порядке проводятся различные творческие уличные мастер-классы; в День физкультурника – разные соревнования и спортивные площадки, где каждый ребенок и взрослый может попробовать себя в видах спорта, которые ему интересны, поучаствовать в велозабегах, проверить уровень своей меткости в дартсе.

Участие детей и взрослых в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в микрорайоне, в праздниках микрорайона создаёт хорошую атмосферу по месту жительства людей, сплачивает их, обогащает положительными эмоциями, формирует потребность в здоровом досуге, позитивное отношение к месту, где они живут.

Список литературы:

1. Гурьянова, М.П. Развитие социально-педагогической деятельности с детьми и семьями в пространстве места жительства: монография. – М.: ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2018. – 155 с.
2. Колеватова, Т.Ю. Комьюнити-центр и семья: место жительства как территория воспитания // Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции «Современное детство: психолого-педагогическая поддержка семьи и развитие образования», 2018. – 21 с.
3. Колеватова, Т.Ю. Комьюнити-центр и семья: место жительства как территория воспитания // Социальная педагогика». № 1/2018, – 92 с.
4. Колеватова, Т.Ю. Развитие социально-педагогической работы с детьми и семьями в системе взаимодействия «школа-подростковый клуб», превентивно-профилактическая работа социального педагога (электронный ресурс): сборник статей под редакцией профессора М.П. Гурьяновой. – М.: ФГБНУ «ИИДСВ РАО», 2021 г. – 384 с.

**ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ОБ АГРЕССИВНОСТИ
В КОНТЕКСТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦЕЯ
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

С.Ю. Ковалюк¹, М.А. Каштанова¹, А.Д. Абашина²

¹ГБОУ Лицей №378 Кировского района Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург

*²Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
abasha@list.ru*

Аннотация. Статья посвящена изучению мнения подростков об агрессивности в контексте профилактической деятельности лицея по здоровьесбережению, проводимого в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях. В статье представлены следующие результаты диагностического исследования: как определяют сами подростки понятие «агрессия»; что они сами считают проявлением агрессии в приведенных нами примерах, описывающих конфликт в случаях взаимодействия в семье, среди сверстников и во взаимоотношениях с педагогом; каков уровень склонности к вербальной и физической агрессии у подростков, попавших в число наших респондентов. Представлены и направления размышлений о здоровьесберегающих способах трансформации агрессивного поведения подростков в условиях современной школы.

Ключевые слова: агрессивное поведение, подростковый возраст, здоровьесбережение, современная школа.

**TO STUDY THE OPINION OF ADOLESCENTS ABOUT AGGRESSIVENESS IN THE CON-
TEXT OF PREVENTIVE ACTIVITIES OF THE LYCEUM ON HEALTH CARE**

Kovalyuk S.Yu.¹, Kashtanova M.A.¹, Abashina A.D.²

¹Lyceum No. 378 of the Kirovsky district of St. Petersburg, Saint Petersburg

*²The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Saint Petersburg
abasha@list.ru*

Abstract. The article is devoted to the study of the opinion of adolescents about aggressiveness in the context of the preventive activities of the Lyceum for health care, conducted as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Educational Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational organizations. The article presents the following results of the diagnostic study: how do teenagers define the concept of "aggression"; what do they consider to be a manifestation of aggression in the examples we have given describing the conflict in cases of interaction in the family, among peers and in relationships with a teacher; what is the level of propensity for verbal and physical aggression in adolescents who are among our respondents. The directions of thinking about health-saving ways of transforming aggressive behavior are also presented.

Keywords: aggressive behavior, adolescence, health care, modern school.

В рамках проекта «Профилактическая деятельность образовательных организаций, социальных учреждений по укреплению здоровья детей и подростков» НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, нами начата реализация темы подпроекта «Профилактика подростковой агрессивности в условиях современной школы». Актуальность данной темы, связанной по сути, с повышением эффективности процессов здоровьесбережения и воспитания подрастающего поколения – современных школьников неоспорима.

По итогам опроса аналитического центра НАФИ, проведенного совместно с благотворительным фондом «Шалаш» в 2020 году (всероссийский опрос охватил 1,6 тыс. человек в 150 населенных пунктах 52 регионов РФ), 50% россиян сталкивались с агрессивным поведением подростков. Примером такого поведения 56% назвали агрессию к людям, 35% – к животным, 36% – провокационное поведение и брань [1]. Согласно данным ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» (исследованиям Е.В. Макушина, Е.Г. Дозорцева, Д.С. Ошевского и др.) профилактика подростковой агрессивности в образовательной среде – это технологии междисциплинарного характера, включающие деятельность различных специалистов в рамках межведомственного взаимодействия [2].

В диагностическом исследовании по теме подпроекта приняли участие 68 человек в возрасте 13-17 лет, из них 34 юноши и 34 девушки. Возрастной разброс оказался следующим: 5 13-летних (1 юноша и 4 девушки), 23 14-летних (10 юношей и 13 девушек), 10 15-летних (2 юноши и 8 девушек), 15 16-летних (9 юношей и 6 девушек) и 15 17-летних (12 юношей и 3 девушки). Цель – выявить мнение самих подростков о том, что подталкивает их к проявлению агрессии, какие действия они считают агрессивными, а какие нет. Ведь правильно определяя само понятие, подростки могут определять и свои действия: как агрессивные, либо как неагрессивные. Поскольку именно от этого понимания зависит обучение самоконтролю и самокоррекции собственного поведения (основы здоровьесбережения) и является крайне важным элементом в процессе проектирования здоровьесберегающих технологий профилактической работы [3].

Для решения этих задач была использована методика «Агрессивное поведение» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева, а также авторский (Каштанова М.А.) ситуативный опросник, составленный на основе реальных примеров из жизни. В опроснике было предложено описание трёх ситуаций: ситуация №1 «Дома», описывает взаимодействие в диаде «подросток-родитель»; ситуация №2 «В школе» описывает взаимодействие в диаде «подросток-учитель»; ситуация №3 «На уроке» затрагивает взаимодействие «подросток-подросток». После знакомства с описанием самих ситуаций подросткам было предложено ответить на следующие вопросы: «В чьих действиях и каким образом проявляется агрессия?», «Что побудило героя ситуации, на Ваш взгляд, продемонстрировать такое поведение?» и «Как бы поступил ты сам?». Один из первых вопросов предлагал респондентам дать определение понятия «агрессия». Оказалось, что только 43% подростков определили агрессию как осознаваемое в той или иной степени деструктивное **поведение**; 44% полагают, что агрессия – это **эмоциональное состояние(!)**: та или иная степень выраженности злобы или злости; а оставшиеся 13% считают, что агрессия – это намерение или отношение. Этот вывод получил косвенное подтверждение в результатах количественной обработки ответов опросника в разделе анализа ситуации «На уроке»: *«ученики выполняли самостоятельную работу на уроке. Один из учеников был в наушниках и слушал музыку (с разрешения учителя, т.к. юноша сказал, что так ему легче сосредоточиться, и его ничто не отвлекает). Другой одноклассник подключился по Wi-Fi к наушникам ученика и проговорил в микрофон обидные слова. Ученик в наушниках сорвался с места и с кулаками накиннулся на обидчика».* (Это реальная ситуация, имевшая место в одной из школ.) 17% подростков не увидели

проявления агрессии в действиях подростка, прокричавшего обидные слова в наушники одноклассника, а 32% (=1/3) увидели в этом весёлую или же обидную, *но шутку!* При этом в ответных действиях подростка агрессию увидели 77% респондентов и только 17% посчитали ответное поведение актом справедливого возмездия, т.е. почти 2/3 подростков не имеют опыта дифференциации своих эмоциональных состояний от намерений и действий и соотнесения их с широко используемыми психологическими терминами.

Например, ситуация «На уроке» такова: *«кто-то принёс в класс игрушечный пистолет с лазерным прицелом. На уроке один из учеников целился в учителя, что вызвало смех многих одноклассников. Учитель потребовал отдать пистолет. Ученик не подчинился требованиям учителя: не отдал пистолет, заявив, что ничего он не делал, что страшного в этом ничего нет, ведь пистолет – это всего лишь игрушка»*. 96% подростков считают действия учителя адекватными, 58% считают фактом агрессии дерзость подростка в разговоре с учителем, а вот сам факт прицела в учителя считают демонстрацией агрессии лишь 14% опрошенных.

Основные **выводы**, которые можно сделать по итогам диагностики:

1. процент подростков, имеющих высокую склонность к проявлению вербальной и физической агрессии, составляет менее ¼ от общего числа респондентов. Большинство подростков продемонстрировали низкий уровень склонности к вербальной и физической агрессии, как прямой, так и косвенной.

2. Большая часть подростков не умеет отличать проявления агрессии от эмоциональных реакций, что затрудняет коррекцию агрессивного поведения в целом.

3. Подростки не всегда распознают проявления агрессии в жизненных ситуациях: они более терпимы к агрессии в подростковой среде, нежели во взаимодействии со взрослыми.

4. В качестве причин агрессивного поведения в ситуациях взаимодействия со взрослыми подростки чаще видят неуверенность и предготовность «быть всё равно неправым». И здесь уже речь должна идти о выстраивании конструктивного взаимодействия между взрослыми и подростками, затрагивающего также и ценностно-смысловые аспекты самого взаимодействия.

Эта подтема проекта «Профилактическая деятельность образовательных организаций, социальных учреждений по укреплению здоровья детей и подростков» открывает для нас новые горизонты:

– профилактическая работа, по нашему мнению, должна предполагать включение в нее не только самого подростка, проявляющего признаки склонности к агрессии, но и его семьи, а также школьного окружения (на стадии обсуждения форм и методов);

– в работе с подростками в плане профилактики негативных последствий подростковой агрессии, когда одним из магистральных направлений должно стать психолого-педагогическое просвещение и практикum, в ходе которого у учащихся будет возможность приобрести знание о психологических феноменах/процессах/состояниях и появится возможность на практике соотнести это знание с представлениями о себе и своём внутреннем мире. Ведь для того, чтобы управлять своим поведением, нужно научиться его рефлексии и пониманию его причин и мотивов [4];

– в просветительской работе с педагогическим коллективом в вопросах особенностей возраста и ценностно-смысловой рефлексии профессиональной деятельности, её целей и задач и, как следствие, трансформации сознания самих подростков. Наши исследования в рамках проекта в 2021-2022 гг. выявили, что подростковая агрессивность является, в некоторой степени, производной от сложившегося стиля взаимодействия между взрослыми и детьми [5]. Иными словами, ситуативную готовность подростка выдавать ответную агрессивную реакцию можно нивелировать спокойным уважительным отношением. Только доброжелательное, уважительное и спокойное поведение окружающих взрослых может помочь сформировать и закрепить образ «правильного поведения».

Список литературы:

1. Грубый возраст: 50% россиян сталкиваются с агрессивными подростками <https://iz.ru/993492/elena-sidorenko/grubyi-voznrast-50-rossiian-stalkivaiutsia-s-agressivnymi-podrostkami>
2. Макушин Е.В., Дозорцева Е.Г., Ошевский Д.С. и др. Выявление медико-психологических индикаторов неблагополучия у подростков для обеспечения безопасности образовательной среды и превенции ауто– и гетероагрессивного поведения//Общественное здоровье. 2022. Том 2. № 1. С. 15-24
3. Абашина А.Д., Бондарева Т.В., Коваль Е.А. Социальные ресурсы музея-заповедника в профилактике факторов риска подростковой агрессивности: по материалам эмпирического исследования // Образование и общество. 2022. № 1 (132). С. 62-70.
4. Гурьянова М.П. Вариативность деятельности школьного социального педагога по предупреждению и коррекции агрессивных проявлений обучающихся //Педагогика. 2022.Том 86. №4. С.54-63
5. Абашина А.Д., Курагина Г.С. Коммуникативное пространство современной молодежной социокультурной среды (по результатам эмпирического исследования) //Образование и общество. 2021. № 1 (126). С. 53-59.

УДК 159.923

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Л.В. Кондренко, С.П. Дуванова

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж
Kostina_lilya@mail.ru, duvanova@inbox.ru*

Аннотация. Представлены теоретические основы, взятые за базу при написании научного труда. Подчеркивается важность исследования особенностей семей с расстройством аутистического спектра (РАС). Отмечаются работы авторов: по нарушению детско-родительских отношений, по исследованию негативной роли отца, которая отражается на семейном микроклимате, а также на формировании стиля воспитания ребенка с РАС. Выделяются авторы, исследующие невротические состояния родителей, имеющих детей с расстройством аутистического спектра. Приводятся примеры авторов, которые отмечают негативное влияние присутствия ребенка с РАС в семье на функционирование всех ее членов. В единичных научных публикациях отмечен дисгармоничный и конфликтный характер отношений между брачными партнерами, воспитывающих ребенка-инвалида. Акцентируется внимание на актуальности проблемы оказания помощи семье ребенка с РАС. Отмечаются пробелы в изучении особенностей родителей детей с РАС дошкольного возраста.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра (РАС), семья, родители, психологические особенности, невротические состояния, детско-родительские отношения.

REVIEW OF LITERATURE SOURCES ON THE TOPIC OF THE ONGOING STUDY "FEATURES OF PARENTS WITH PRESCHOOL CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS"

Kondrenko L.V., Duvanova S.P.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

Kostina_lilya@mail.ru, duvanova@inbox.ru

Abstract. The theoretical foundations taken as a basis for writing a scientific work are presented. The importance of studying the characteristics of families with autism spectrum disorder (ASD) is emphasized. The authors' works are noted: on the violation of child-parent relations, on the study of the negative role of the father, which affects the family microclimate, as well as on the formation of the parenting style of a child with ASD. The authors who study the neurotic states of parents with children with autism spectrum disorder are singled out. Examples of authors who note the negative impact of the presence of a child with ASD in the family on the functioning of all its members are given. In a few scientific publications, the disharmonious and conflicting nature of the relationship between married partners raising a disabled child has been noted. Attention is focused on the urgency of the problem of providing assistance to the family of a child with ASD. There are gaps in the study of the characteristics of parents of children with ASD of preschool age.

Keywords: autism spectrum disorders (ASD), family, parents, psychological characteristics, neurotic states, child-parent relations.

Во всем мире и в России, в частности, уделяется большое внимание проблемам современных семей. Причем особое положение занимают семьи, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья.

Появление ребенка с особенностями развития затрагивает всех членов семьи. Родители и близкие родственники испытывают сильнейший эмоциональный стресс. Многое в жизни таких семей уже не будет прежним. Меняются взгляды на жизнь, взгляды на продолжение рода, на отношение к себе. Очень часто происходит разлад в отношениях. Исследования Левченко И.Ю. [6], Ткачева В.В. [7], Мамайчук И.И. [8] показали, что нервно-психическая напряженность отца негативно отражается на семейном микроклимате, а также на формировании стиля воспитания. Аршатская О. [1] и Ткачева В.В. [7] описывают случаи, когда отцы, не выдерживая, уходят из семьи.

В России не так давно стали заниматься проблемами детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). При этом, не так много авторов в своих работах описывают особенности семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Хотя проблема эмоционального состояния родителей и изменения психологических особенностей родителей после установления диагноза ребенку стоит очень остро. Конева И.А., Кривоногова Е.Л. [3], В.А. Куташов, В.В. Квасова [4] отмечают, что в фокусе наибольшего внимания семьи, воспитывающие детей с расстройствами аутистического спектра, где отсутствие средств коммуникации у ребенка с РАС, плохой эмоциональный контакт с родителями ведет к нарушению детско-родительских отношений.

В каждом регионе России есть психологи и коррекционные педагоги, например О.С. Аршатская [1], И.Ю. Левченко [6], О.С. Никольская, В.В. Ткачева [7], которые занимаются поиском новых методов и средств социальной адаптации детей с особыми потребностями, включая людей с расстройствами аутистического спектра. В этой связи проблема оказания помощи семье ребенка с РАС становится все более актуальной.

Проведя анализ современных исследований Печниковой Л.С. [10], Мамайчук И.И. [8], Высопиной Т.Н. [2], Красильниковой Е.Д. [5], Baker-Ericzén M.J., Brookman-Frazee L., Stahmer A. [11],

Benson P.R., Karlof K.L. [12], Hastings R. P., Kovshoff H., Ward N. J., Espinosa F. D., Brown T., Remington B. [14], Davis N. O., Carter A. S. [13], Lickenbrock D. M., Ekas N. V., Whitman T. L. [15], можно сделать вывод, что родители, имеющие детей с расстройством аутистического спектра подвергнуты опасности развития социальной дезадаптации, клинической депрессии, тревожных расстройств и других невротических состояний).

Как установила Мамайчук И.И. [8], ряд родителей отрицают собственные внутренние проблемы, связанные с заболеванием ребенка, некоторые стремятся исказить настоящую действительность, применяя защитную проекцию, реактивное образование, фантазирование и пр. Высотина Т.Н. [2] выделяет преобладание у родителей детей с РАС механизма вытеснения, проявляющегося в виде игнорирования или забывания психотравмирующих элементов действительности.

В многочисленных исследованиях, как отечественных, так и зарубежных специалистов, например Левченко И.Ю., Ткачевой В.В. [6], Benson P.R., Karlof K.L. [12] делается акцент на негативное влияние нахождения ребенка с РАС в семье на состояние всех ее членов. Также Lickenbrock D.M., Ekas N.V., Whitman T.L. [15], Миланич Ю.М. [9], отмечают конфликтный характер отношений между супругами, воспитывающими ребенка-инвалида. По мнению Ткачевой В.В. [7], ребенок с особенностями развития может стать «эмоциональным супругом» для родителя, который в большей степени занимается его воспитанием, в то время как потребности реального брачного партнера могут быть отодвинуты на второй план.

Собственные исследования с использованием методик диагностики эмпатии по А. Меграбяну и Н. Эпштейну, шкалы самооценки уровня тревожности (шкала Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина), опросника социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонд (вариант А.К. Осницкого), опросника агрессивности А. Басса – А. Дарки, опросника эмоционального интеллекта Д. В. Люсина позволили установить, что психологические особенности матерей, воспитывающих ребенка с РАС школьного возраста, практически не отличается от таковых у матерей, воспитывающих детей без нарушений развития. При этом очень разнятся с психологическими особенностями отцов детей с РАС школьного возраста.

Таким образом, анализ показывает, что недостаточно изучены как теоретические, так и практические аспекты психологических особенностей родителей детей с РАС дошкольного возраста, что является основой помощи не только ребенку с РАС, но и родителям, и семье в целом.

Список литературы:

1. Аршатская, О. О детском аутизме: психологическая и иная помощь детям в семье / О. Аршатская // Дошкольное воспитание. – № 8. – 2006. – С. 63–70.
2. Высотина, Т.Н. Особенности родительского отношения к детям с атипичным аутизмом: автореф. дис. канд. психол. наук. Санкт-Петербург. – 2013. – 22 с.
3. Конева, И.А. Многоуровневая система работы с родителями детей, имеющих расстройства аутистического спектра / И.А. Конева, Е.Л. Кривоногова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60–2.– С. 425–428.
4. Куташов, В.А. Родительско-детские отношения в семьях с детьми с расстройствами аутистического спектра / В.А. Куташов, В.В. Квасова // Молодой ученый. – 2016. – № 3. – С. 279–283
5. Красильникова, Е.Д. Психологические характеристики семей, воспитывающих детей с различными вариантами нарушения психического развития / Е.Д. Красильникова, И.М. Никольская // Психологические характеристики семей, воспитывающих детей с различными вариантами нарушения психического развития [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. – 2012. – Том 1. № 4. – URL: <https://psyjournals.ru/psyclin/2012/n4/57308.shtml>.

6. Левченко, И.Ю. Психологическая помощь семье, воспитывающих ребенка с отклонениями в развитии / И.Ю. Левченко, В.В. Ткачёва. – Москва : Просвещение, 2008. – 240 с.
7. Ткачева, В.В. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья: учеб. для студ. учрежд. высш. образования / В.В. Ткачева, Е.Ф. Архипова, Г.А. Бутко [и др.] ; под редакцией В.В. Ткачевой. – Москва : Изд. Центр «Академия», 2014. – 272 с.
8. Мамайчук, И.И. Помощь психолога детям с аутизмом / И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. — 288 с.
9. Миланич, Ю.М., Основные направления психокоррекционной работы с семьями детей с нарушениями развития: учебное пособие / Ю. М. Миланич ; Ленинградский гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Санкт-Петербург : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2013. – 147 с.
10. Печникова, Л.С. Материнское отношение к ребенку-аутисту в зависимости от наличия в семье здорового сибса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Социальное и душевное здоровье ребенка и семьи: защита, помощь, возвращение в жизнь»: Тез. докл. – Москва : МГУ, 1998. – С. 173–174.
11. Baker-Ericzén, M.J. Stress levels and adaptability in parents of toddlers with and without autism spectrum disorders / M.J. Baker-Ericzén, L. Brookman-Frazee, A. Stahmer // Research and practice for persons with severe disabilities. – 2005. – № 30 (4). — P. 194–204.
12. Benson, P.R. Anger, Stress Proliferation, and Depressed Mood Among Parents of Children with ASD: A Longitudinal Replication / P.R. Benson, K.L. Karlof // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2009. – №39(2).– P. 350–362.
13. Davis, N.O. Parenting Stress in Mothers and Fathers of Toddlers with Autism Spectrum Disorders: Associations with Child Characteristics / N.O. Davis, A.S. Carter // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2008. – № 38.– P.1278-1291.
14. Hastings, R.P. Coping strategies in mothers and fathers of preschool and school-age children with autism / R. P. Hastings, H. Kovshoff, N. J. Ward, F. D. Espinosa, T. Brown, B. Remington // Autism. – 2005. – №9. – P. 377–391.
15. Lickenbrock, D.M. Feeling Good, Feeling Bad: Influences of Maternal Perceptions of the Child and Marital Adjustment on Well-being in Mothers of Children with an Autism Spectrum Disorder / D.M. Lickenbrock, N.V. Ekas, T.L. Whitman // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2011. – № 41. – P. 848–858.

УДК 613.96

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.С. Копылов

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко, Воронеж
sania.kopylov@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются наиболее актуальные проблемы здоровья среди студенческой молодежи различных вузов. Учитывается уровень заболеваемости, состояние организма абитуриентов до поступления в высшие учебные заведения. Отмечается вклад здорового образа жизни и физической культуры на состояние здоровья обучающихся, влияние различных

вредных привычек. Также уделяется внимание различным профилактическим мероприятиям, которые должны проводиться как индивидуально, так и непосредственно в образовательных учреждениях. Рассматриваются возможности совмещения студентами работы и учебы, проблема все большего использования электронных устройств и как это сказывается на состоянии здоровья обучающихся. Дается информация о питании студентов, недостатках в организации учебного процесса, различные трудности и состояния, которые могут возникать во время обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, состояние здоровья, образ жизни, факторы риска, заболеваемость.

SOME ASPECTS OF THE PROBLEM OF HEALTH AND PRESERVATION OF YOUTH STUDENTS

Kopylov A.S.

*Voronezh State Medical University named after N.N. Burdenko, Voronezh
sania.kopylov@yandex.ru*

Abstract. This article discusses the most pressing health problems among students of various universities. The level of morbidity and the state of the health of applicants before entering higher educational institutions are taken into account. The contribution of a healthy lifestyle and physical culture to the health of students, the impact of various bad habits is noted. Attention is also paid to various preventive measures that should be carried out both individually and directly in educational institutions. The possibilities of combining work and study by students, the problem of the increasing use of electronic devices and how it affects the health of students are considered. Information is given about the nutrition of students, shortcomings in the organization of the educational process, various difficulties and conditions that may arise during study at the university.

Keywords: students, health state, lifestyle, risk factors, morbidity.

С каждым годом наблюдается неуклонный рост заболеваемости студентов. В период с 2010 по 2016 годы общая заболеваемость студенческой молодежи возросла более, чем в 1,5 раза [8, с. 92] и, к сожалению, она продолжает расти. Стоит отметить, что здоровье обучающихся ослаблено еще до поступления в вузы под действием множества различных факторов, более, чем у половины из них присутствуют различные хронические заболевания. Группу практически здоровых студентов составляют всего лишь 15% от общего числа, что является очень низким показателем [3, с. 35; 12, с. 4].

Из года в год объем учебной нагрузки на студента увеличивается, особенно на первых курсах. Организму подростка очень сложно перестроиться на совсем другой режим вуза, отличный от привычного школьного. Студенты, которые занимаются спортом, быстрее адаптируются к этим изменениям. Также стоит отметить, что физические нагрузки увеличивают резервы организма, поэтому сейчас так важно вести пропаганду здорового образа жизни во всех учебных заведениях, организовывать различные секции на территории вузов и проводить другие мероприятия, направленные на укрепление и сохранение здоровья обучающихся [9, с. 5].

Следствием низкого уровня здоровья студентов является их трудоустройство на рабочие места и дальнейшие сложности, которые могут возникнуть в карьере. Далеко не все сейчас знают о способах сохранения здоровья и его улучшения. Необходимо обучать студентов простым и доступным методам самодиагностики, мотивировать их обращаться за медицинской помощью с профилактической целью, проходить периодические медицинские осмотры, которые должны проводиться во всех образовательных учреждениях для сохранения здоровья будущих работников различных сфер нашей страны [14, с. 90].

Занятия по физической культуре, которые включены в образовательный процесс часто пропускаются студентами или они относятся к ним формально, как к обязательным, но не понимают их оздоровительную направленность, повышение здоровья и устойчивости организма. Педагогу необходимо это объяснить и создавать у обучающихся необходимую мотивацию. Несмотря на большое количество практических и теоретических разработок, заболеваемость среди студентов увеличивается. Это свидетельствует о том, что необходимо уделять больше внимания сохранению здоровья и воспитанию спортивно-ориентированной молодежи [11, с. 374].

Сейчас многие студенты предпочитают совмещать учебу и работу, так как обычно стипендии не хватает на необходимые расходы, а некоторые вынуждены работать, чтобы оплатить себе обучение. Чаще всего это низкооплачиваемый труд, преимущественно в вечернее и ночное время, который отрицательно сказывается на здоровье обучающихся, их физическом и моральном состоянии. Уже на первых курсах почти третья часть юношей практикуют совмещение работы и учебы [7, с. 2].

В последнее время стала особенно актуальной проблема мобильных телефонов и компьютеров. В настоящее время человеку уже сложно себя представить без смартфонов и социальных сетей, особенно подростку. Именно сотовые телефоны являются частой причиной бессонницы у обучающихся, отрицательного влияния на здоровье в виде быстрой утомляемости и головной боли [1, с. 45; 4, с. 87].

Питание тоже вызывает беспокойство – полноценный прием пищи между занятиями в короткий перерыв не всегда возможен, и приходится перекусывать чем придется, часто всухомятку. Треть обучающихся осуществляют прием горячей пищи всего лишь раз в сутки. Также отмечается внушительный рост числа курящих студентов, употребляющих наркотические вещества и алкоголь, почти 73%. Недостаточную активность отмечают около 70% студенческой молодежи. Все это говорит о том, что пропаганда здорового образа жизни ведется недостаточно и проблема сохранения здоровья среди студентов является важной в наши дни [5, с. 133; 6 с. 21; 13, с. 192;].

Неправильно организованная учебная деятельность студентов тоже отражается на их здоровье. Некорректно составленное расписание, длительная дорога как до университета, так и до различных корпусов, большое количество занятий или несколько сложных дисциплин в один день – все это приводит к быстрому развитию переутомления, усталости и апатии у обучающихся [2, с. 8; 10, с. 187].

Таким образом, проблеме здоровья студенческой молодежи необходимо рассматривать комплексно, учитывая влияние всех факторов вместе и их комбинированное и сочетанное воздействие на обучающихся. Из этого следует вывод, что различные программы профилактики и пропаганды здоровья, здорового образа жизни должны осуществляться комплексно, путем взаимодействия различных структур образовательной сферы и системы здравоохранения между собой.

Список литературы:

1. Длительность использования мобильных электронных устройств как современный фактор риска здоровью детей, подростков и молодежи / И. Б. Ушаков, В. И. Попов, Н. А. Скоблина, С. В. Маркелова // Экология человека. – 2021. – № 7. – С. 43-50.
2. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения / П. В. Глыбочко, И. Э. Есауленко, В. И. Попов, Т. Н. Петрова // Сеченовский вестник. – 2017. – № 2(28). – С. 4-11.
3. Изучение здоровья студентов как результат взаимодействия медико-биологических, экологических и социально-гигиенических факторов риска / И.Б. Ушаков, В.И. Попов, Т.Н. Петрова, И.Э. Есауленко // Медицина труда и промышленная экология. 2017 – №4 –С. 33-36)

4. Использование электронных устройств участниками образовательного процесса при традиционной и дистанционной формах обучения / О. Ю. Милушкина, В. И. Попов, Н. А. Скоблина [и др.] // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2020. – № 3. – С. 85-91.

5. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи / Н.В. Соколова, В.И. Попов, С.И. Алферова, И.Г. Артюхова, А.Г. Кварацхелия // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. –2013. № 3-2 (91). – С. 130-134.

6. Критические факторы качества жизни подростков. / А.Н. Корденко, В.И. Ковылова, В.И. Попов, П.А. Тарасенко // Гигиена и санитария. –2015, Т.94. №9. – С. 20-21

7. Лопатина, Р. Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р. Ф. Лопатина, Н. А. Лопатин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – № 1. – С. 135-140.

8. Оценка эффективности инновационных форм формирования здорового образа жизни студентов в ходе реализации здоровьесберегающего проекта / И. Э. Есауленко, В. А. Решетников, Т. Н. Петрова [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 7. – № 2. – С. 90-97.

9. Павлова В.И., Котова Н.В., Кислякова С.С., Сарайкин Д.А., Камскова Ю.Г. Особенности функционального состояния организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1.

10. Проблемы совершенствования и оптимизации учебного процесса в медицинском вузе / В.И. Попов, И.И. Либина, О.И. Губина // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. 2010. –Т. 5. № 1. – С. 185-186.

11. Прокопенко, Л. А. Сохранение здоровья студентов в высших учебных заведениях / Л. А. Прокопенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 372-377.

12. Самарин А.В. Здоровьеформирующая среда вуза в культуре здоровья студенческой молодежи: автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 22.00.06 / Самарин Артём Викторович; [Место защиты: Тюменский индустриальный университет]. – Тюмень, 2021. – 33 с.

13. Фильчаков, С. А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С. А. Фильчаков, И. В. Чернышева, М. В. Шлемова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192.

14. Ханагян Т.А. Проблема сохранения здоровья студентов в образовательном процессе // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. 2016. №2 (37). – С. 86-91

УДК 371.71

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

А.В. Кораблина

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103», Воронеж
korablinaavl@gmail.com*

Аннотация. Статья посвящена вопросам использования здоровьесберегающих технологий на уроках русского языка в современной школе согласно требованиям ФГОС. Основная цель

применения образовательных технологий – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения в школе, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В статье приводятся требования, предъявляемые к современному здоровьесберегающему уроку. Также указаны методы и приемы, применяемые для создания благоприятного психологического климата и снятия эмоционального напряжения в процессе обучения. Особое место в данном материале уделяется использованию игровых приемов в организации учебного процесса.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, здоровьесберегающий урок, психическое здоровье обучающихся.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN RUSSIAN LANGUAGE AND LITERATURE LESSONS

Korablina A.V.

*Municipal budgetary educational institution "Secondary school No. 103", Voronezh
korablinaavl@gmail.com*

Abstract. The article is devoted to the use of health-saving technologies in Russian language lessons in a modern school according to the requirements of the Federal State Educational Standard. The main purpose of the application of educational technologies is to provide the student with the opportunity to maintain health during school, to form the necessary knowledge, skills and abilities for a healthy lifestyle, to teach how to use the acquired knowledge in everyday life. The article presents the requirements for a modern health-saving lesson. The methods and techniques used to create a favorable psychological climate and relieve emotional stress in the learning process are also indicated. A special place in this material is given to the use of game techniques in the organization of the educational process.

Keywords: health, health-saving technologies, healthy lifestyle, health-saving lesson, mental health of students.

Твое здоровье — чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься — значит, ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.

Геродот

Здоровье детей — это состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние телесного, душевного и социального благополучия.

С введением обновленных ФГОС значимым направлением деятельности учителя стало использование на уроках здоровьесберегающих технологий. Основопологающей целью этих образовательных технологий обучения является обеспечение школьников возможностью сохранения здоровья в период обучения в школе, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков, предполагающих следование здоровому образу жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Урок – основная форма организации учебных занятий. Каким же должен быть современный здоровьесберегающий урок?

Он должен быть направлен на обеспечение психического здоровья обучающихся и достигаться через:

- а) обстановку и гигиенические условия в классе (кабинете): температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- б) учет особенностей класса (изучение и понимание человека);
- в) учет периодов работоспособности детей на уроке (период «вработываемости», период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- г) учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (разных видов деятельности на уроках, их продуктивность);
- д) число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы и др. Норма – 4-7 видов за урок;
- е) наличие эмоциональных разрядок на уроках: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями;
- ж) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке
- з) место и длительность применения ИКТ и ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами);
- и) создание благоприятного психологического фона на уроке;
- к) использование приемов, способствующих появлению и сохранения интереса к учебному материалу;
- л) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей [1, с. 48-49].

Для создания благоприятного психологического климата и снятия эмоционального напряжения на уроках русского языка используются различные методы и приёмы.

Так, на этапе объяснения нового материала используются игры. Например, игра «Собери слово» при изучении темы «Соединительные гласные О и Е» (приборы и механизмы: пыль, выжимать, кофе, рубить, сок, сосать, мясо, молоть).

Кроме того, активно используются дидактические игры при проверке пройденного материала. Например, игра «Орфографическое лото», «Синонимы (антонимы)» (веселый-..., холод-...), «Кто больше напишет слов». Здесь обучающиеся должны подобрать как можно больше определений к имени существительному (солнце, вода, земля...). Данную игру можно использовать при изучении многих тем на уроках русского языка. Игра найди «третье лишнее», в которой необходимо найти лишнее слово в каждой из приведенных групп, имея в виду, что объединение двух слов во всех группах связано понятием «синоним». а) огонь, осень, пламя б) алфавит, чистописание, азбука в) шалун, конницы, кавалерия г) бросать, кидать, прыгать д) пурга, дождь, ураган.

Таким образом, игровые технологии способствуют созданию благоприятной обстановки во время учебного процесса.

На уроках литературы применяются приёмы интеграции различных видов искусства (живописи, музыки). Это помогает восприятию и осмыслению материала, положительно влияет на эмоциональное состояние учащихся. Например, при изучении русских народных сказок на уроках литературы демонстрирую иллюстрации к сказкам художников В.Васнецова, И Билибина. Также детям очень нравится создавать иллюстрации к произведениям. При изучении поэзии С.А.Есенина, А.С.Пушкина и других лириков предлагаю прослушать музыкальные произведения на стихи поэтов.

Именно психологический комфорт школьников во время урока является одним из важнейших аспектов в процессе здоровьесбережения. С одной стороны, таким образом решается задача предупреждения перегрузки и утомления учащихся, с другой – появляется дополнительный стимул для раскрытия возможностей каждого ребенка.

На уроках русского языка формируется мотивация на здоровый образ жизни обучающихся. С этой целью для самостоятельных работ выбираются тексты, пропагандирующие здоровый образ

жизни. Дети понимают, что нужно заботиться о своем здоровье с ранних лет, ведь это необходимо для полноценной жизни [2, с. 9-11].

Проведение физкультминуток – неотъемлемый элемент здоровьесберегающих технологий. Они направлены на координацию движений, на психологическую разгрузку, на общее развитие детей. Например, во время выполнения контрольной или самостоятельной работы для того, чтобы дети не волновались, рекомендую проводить следующую физкультминутку, «**Не боюсь**». Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,
Ни стихов и ни задач,
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

Физкультминутки также способствуют повышению умственной способности детей [4, 9-15].

Современный школьник очень много времени проводит за компьютером, телефоном. На уроках русского языка и литературы ребята работают с текстами. Все это в сумме оказывает негативное влияние на зрение. Зрительная гимнастика – одно из средств профилактики глаз. Например, необходимо двигать глаза следующим образом: вверх – направо, вверх – налево, вниз – направо и вниз – налево. Прodelать это упражнение нужно 3 или 4 раза. Еще вариант: нужно делать «рисующие» движения пальцем в воздухе и следить за ним глазами. Так снижается напряжение.

На подростков большое влияние сейчас оказывают средства массовой информации: телевидение, журналы, Интернет. Для мотивации здорового образа жизни нужно привлекать внимание учеников к передачам, статьям и публикациям, пропагандирующим этот стиль жизни.

Формирование здорового образа жизни на уроках русского языка и литературы занимает очень важное место в жизни современного школьника. Задача всех образовательных учреждений – выпустить здорового ребёнка из школы. Для реализации этой задачи педагогам следует выбирать образовательные технологии, соответствующие возрасту учащихся, устраняющие перегрузки и сохраняющие здоровье наших детей.

Список литературы:

1. Антонова, Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. – М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100 с.

2. Васильева, Н.В. Организация учебного процесса в школе без ущерба для здоровья/Н.В. Васильева //Забота образовательных учреждений о здоровье детей: материалы Международного научного симпозиума. – СПб, 2006. – С. 9-11.

3. Запрудский, Н.С. Современные школьные технологии: пособие для учителей/ Н.С. Запрудский. – Минск:Сэр-Вит, 2017.– 168 с.

4. Кузьмина, Н.В. Формирование здорового образа жизни школьников как приоритетная задача современного образования /Н. В. Кузьмина, А. Г. Колчина // Коррекционная педагогика. – 2017. – № 1 – С. 9-15.

УДК 613.7

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.Н. Корденко, К.В. Шарыгина, И.Г. Гончарова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
akordenko@yandex.ru, sharjgina@mail.ru, k.artinka@mail.ru*

Аннотация. Обучение в вузе сопровождается увеличением объема учебной нагрузки, новизной и сложностью материала, которым должен овладеть студент, изменением форм и методов преподавания и так далее, что предъявляет к организму студентов повышенные требования и оказывает негативное влияние на состояние здоровья и адаптацию.

Ключевые слова: студенты, здоровье, качество жизни, образ жизни, заболеваемость, адаптация.

THE INFLUENCE OF LEARNING CONDITIONS ON THE HEALTH OF STUDENTS

Kordenko A.N., Sharygina K.V., Goncharova I.G.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
akordenko@yandex.ru, sharjgina@mail.ru, k.artinka@mail.ru*

Abstract. Studying at a university is accompanied by an increase in the volume of the academic load, the novelty and complexity of the material that the student must master, changes in forms and methods of teaching, and so on, which places increased demands on the body of students and has a negative impact on health and adaptation.

Keywords: students, health, quality of life, lifestyle, morbidity, adaptation.

Состояние здоровья современной молодежи является необходимым условием и определяющим моментом благополучия общества и его прогрессивного развития. Особенно актуальна эта проблема в современной ситуации, когда экономические трудности приводят к свертыванию системы бесплатного медицинского обслуживания, ухудшение качества питания, интенсификации учебного процесса, ликвидации эффективных форм физического воспитания, которые в свою очередь приводят к росту заболеваемости, социальной дезадаптации молодежи [1, с.164].

Заболеваемость среди учащейся молодежи за последние 10 лет (по данным медицинских осмотров) возросла на 25%, количество здоровых студентов уменьшилось, а имеющих 2-5 заболеваний, наоборот, увеличилось. Это могло стать следствием существенных изменений в структуре и содержании образовательного процесса в ВУЗах, возросших требований к профессиональным знаниям и умениям выпускников, что закономерно привело к интенсификации обучения, увеличению учебной нагрузки. Следовательно, в настоящее время на первый план выходит необходимость комплексного подхода к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи [2, с.3151].

Учитывая изложенное, представляет интерес изучение влияния условий обучения и некоторых факторов образа жизни на состояние здоровья студентов Воронежского государственного

педагогического университета. Для выявления закономерностей влияния некоторых факторов среды обучения на состояние здоровья учащихся, проведена гигиеническая оценка условий обучения, фактического питания, физического развития и работоспособности, заболеваемости и образа жизни студентов.

Исследования, проведенные в студенческом коллективе, показывают, что возрастает количество студентов-первокурсников, отнесенных к «группам риска». Установлено, что 54 % обследуемых относятся к «группам риска», причем из них к одной «группе риска» относятся 32 %, к двум – 22 %, к трем – 4 % (из них по признакам «заболеваемость» выявлена 16,4 %, «адаптация» – 43,8 %, «физическое состояние» – 6,8 %, «психо-эмоциональный статус» – 26 %). Субъективная оценка состояния здоровья показала, что большая часть младших курсов оценивает свое здоровье как хорошее (63,4%), так как нагрузка на их организм значительно меньше по сравнению со старшими курсами (49,8%), на которых усиливается учебная и внеучебная нагрузка.

Анализ частоты заболеваемости у студентов 1-2 курсов составляет 66,8%, (практически не болеют или болеют не более 1 раза в три месяца), в отличие от студентов старших курсов, чей показатель значительно меньше (33,2%).

Практически все респонденты отмечают значительное повышение учебной нагрузки, при этом не только фактической, но времени, которое затрачивается на подготовку к занятиям.

Снижение влияния факторов образовательной среды на состояние здоровья студентов, поддержание физической и умственной работоспособности на оптимальном уровне, предупреждение дидактических и других болезненных состояний могут быть обеспечены лишь комплексом научно обоснованных гигиенических и педагогических мероприятий, от которых будет зависеть эффективность профессионального обучения в высших учебных заведениях.

Список литературы:

1. Болотин, А. Э. Факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов вузов / А. Э. Болотин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – №1. – С. 164-165.

2. Юдицкая, Е. С. Качество жизни студенческой молодежи: опыт эмпирического исследования / Е.С. Юдицкая// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3151-3155.

УДК 37.01

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Н.И. Котова

*ГБУ «Боровский центр социальной помощи семье и детям «Гармония» Калужской области»,
Калужская обл., Боровск
garmoniy-centr@yandex.ru*

Аннотация. В статье изложен комплекс проблем, возникающих у учителей общеобразовательных организаций, специализированных школ-интернатов, педагогов дополнительного образования, родителей в процессе инклюзивного образования. По мнению автора, педагоги не должны принуждать детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья адаптироваться к имеющимся условиям, а должны быть готовы спроектировать и внедрить новые формы обучения,

организации образовательного пространства, доступную для этой категории детей образовательную среду. Практика показывает эффективность совместного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и здоровых детей.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью, родители, инклюзивное образование.

ACTUAL PROBLEMS OF TEACHING CHILDREN WITH HEALTH LIMITATION AND DISABILITIES

Kotova N. I.

*State Budgetary Institution of Kaluga region "Borovsky Center for Social Assistance to Families and Children "Harmony", Kaluga region, Borovsk
garmoniy-centr@yandex.ru*

Abstract. The article presents a set of problems encountered by teachers of general education organizations, specialized boarding schools, teachers of additional education, parents in the process of inclusive education. According to the author, teachers should not force children with health limitation and disabilities to adapt to the existing conditions, but should be ready to design and implement new forms of education, the organization of educational space, an educational environment accessible to this category of children. Practice shows the effectiveness of joint education of children with disabilities and healthy children.

Keywords: children with health limitation and disabilities, parents, inclusive education.

В Боровском районе Калужской области на начало 2022 года проживает 174 семьи, которые имеют ребенка с инвалидностью [1]. Согласно статистическим данным ЦРБ Боровского района за 2021 год, за последние семь лет в районе наблюдается тенденция к постоянному увеличению социальной группы детей с инвалидностью. По половой структуре мальчиков почти в два раза больше, чем девочек. По структуре инвалидности детей от 0 до 17 лет, по обусловившему ее заболеванию, первое место занимают врожденные аномалии (24%), второе – болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ; третье – болезни нервной системы, а также психические заболевания и расстройства поведения (по 22%). 12% детей страдают церебральным параличом и сахарным диабетом. У 8% детей – аутизм. За последние два года наблюдается заметный рост (на 2%) детей с диагнозом «новообразования». Пятая часть всех детей имеет тяжелые множественные нарушения развития.

Анализ изучения форм и мест обучения детей с ОВЗ и инвалидностью, проживающих в районе, показал, что одни дети обучаются в специальной школе, другие учатся на дому, третьи, имеющие сохраненный интеллект, обучаются в общеобразовательных школах, где реализуется инклюзивное образование. Ряд школ района осуществляют инклюзивное образование. Остановимся на проблемах, с которыми сталкиваются учителя общеобразовательных школ, родители этих детей. Беседы с педагогами показали, что в общеобразовательных школах и в организациях дополнительного образования, работающих по модели инклюзивного образования, обучение и воспитание детей с инвалидностью сопряжено с рядом трудностей. Главная из них – неготовность большей части педагогов обучать ребенка с проблемами здоровья наравне с обычными детьми.

В школах района обучаются дети с инвалидностью, страдающие самыми разными заболеваниями: врожденными (чаще всего – синдром Дауна), ДЦП, РАС, ТМНР и т.д., которые приводят к различным ограничениям жизнедеятельности ребенка. Обучение таких детей требует от учителя дополнительной подготовки, специальных знаний, овладения приемами и методиками специального образовательного процесса, которые он может получить на краткосрочных курсах или курсах

повышения квалификации. К сожалению, как показывает опыт, курсы не дают необходимых знаний для правильной коррекции нарушений, имеющихся у ребенка, и успешного вовлечения его в образовательный процесс. Особенно сложные ситуации возникают с детьми, страдающими патологиями психики, нарушениями поведения, тяжелым умственным недоразвитием. Учитель вынужден большую часть урока тратить на такого ребенка в ущерб всему классу. Дополнительные трудности возникают в случаях, когда родители ребенка с инвалидностью мало внимания уделяют развитию социальных и коммуникативных навыков у своего ребенка. Нередки случаи, когда здоровые дети недоброжелательно относятся к однокласснику с отклонениями в развитии, унижают его, лишают поддержки, внимания, сочувствия, помощи, при этом родители здоровых детей, требуют радикального решения вопроса. При отсутствии в школах дефектологов, дефиците педагогов-психологов, способных эффективно работать с детьми с инвалидностью, ситуация становится настолько сложной, что родители вынуждены переводить ребенка на домашнее обучение.

Учителя испытывают двойную нагрузку, неудовлетворенность и обеспокоенность снижающимся качеством обучения как детей с нормальным развитием, так и детей с инвалидностью. Они справедливо жалуются на отсутствие нормативно-правовой базы, дефицит методических пособий, на необходимость изменения образовательной среды.

Трудности в обучении детей с инвалидностью испытывают и специализированные школы-интернаты. С введением инклюзивного образования кроме детей с легкой умственной отсталостью в классах сидят дети с тяжелыми патологиями, с особенностями поведения, которым необходимы памперсы, регулярный прием препаратов и т.д. У учителей недостаточно специальных знаний для грамотного подхода к обучению ребенка по профилю его заболевания, не хватает тьюторов, которые должны сопровождать каждого ребенка с инвалидностью. Часто возникают проблемы с теми родителями, которые не могут принять ребенка таким, каков он есть, оценить его реальные возможности, предъявляют излишние требования к учителям, возлагают на них неоправданные надежды. С другой стороны, родителей можно понять: они стараются всячески избежать изоляции ребенка, социализировать его.

Для того чтобы в дальнейшем жизнь таких детей была полноценной, необходимо обеспечить оптимальные условия для их успешной интеграции в среду здоровых сверстников как в образовательных организациях, так и в организациях дополнительного образования. Создание этих условий требует комплексного подхода: практических шагов со стороны государства, координации усилий участников образовательного процесса: школы, семьи, социального учреждения.

Наше социальное учреждение, в структуре которого есть отделение реабилитации детей и подростков с ОВ, нацелено на оказание помощи детям, нуждающимся в ранней профилактике социального неблагополучия, квалифицированной социально-реабилитационной помощи, способствующей их интеграции в общество. Реализуя задачи комплексной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями (ОВ), повышения уровня их коммуникации и социализации, организации досуга и дополнительного образования в зависимости от возраста и состояния психического и физического здоровья детей, помощи и поддержки семей на основе инновационных технологий, специалисты социальной службы способствуют интеграции детей с ограниченными возможностями в среду здоровых сверстников, в том числе в условиях школы.

Не менее важным для нас является распространение позитивного опыта родителей. Приведем *пример действий мамы ребенка с инвалидностью*. У мальчика М. синдром Дауна, в прошлом году он стал первоклассником, был на домашнем обучении. Мама с самого рождения прилагала много усилий, чтобы развить речь, умственные, когнитивные и творческие способности сына, максимально его социализировать. Ребенок очень общительный, активно и систематически участвует в художественной самодеятельности, выразительно читает стихи, танцует с мамой, участвует в

районных и региональных конкурсах. В первом классе успешно прошел адаптацию к школе. В первое время дети сторонились мальчика, не понимали, как с ним контактировать, да и не хотели. Но мама совместно с учителем провела интересный урок для детей: сначала она продемонстрировала презентацию и рассказала одноклассникам сына о синдроме Дауна, затем показала мультфильм и прочитала сказку. В конце урока учительница спросила детей, кто хочет стать другом М. и все дети дружно крикнули: «Я». Теперь у мамы нет проблем: дети сына любят, оберегают, всячески ему помогают, угощают конфетами, печеньем и яблоками даже дети из других классов. Когда в этом году сын пошел во второй класс, мама с учительницей решили, что он уже может посещать часть уроков в школе: английский, музыку, физкультуру, рисование. Он хорошо ориентируется в школе, самостоятельно передвигается, не путает кабинеты, легко идет на контакт с учителями и сверстниками. Мама мальчика советует родителям: «Принимайте своего ребенка таким, каков он есть. Правильная оценка его потенциала, возможностей, поможет вам правильно выстроить отношения с ним, помочь ему адаптироваться к окружающей среде, успешно прожить жизнь».

Убеждена: сотрудничество социального учреждения и общеобразовательных организаций в процессе инклюзивного образования – насущная потребность времени, перспективная идея для «Нашей новой школы».

Список литературы:

1. Инновационные практики социально-педагогической работы с детьми и семьями (из опыта работы Государственного бюджетного учреждения Калужской области Боровского центра социальной помощи семье и детям «Гармония»): сборник из опыта работы / Под редакцией профессора М.П. Гурьяновой. – М. Изд-во ФГБНУ «ИИДСВ РАО», – 2022 –144 с.

УДК 88.6я73

АКТУАЛЬНЫЕ ИДЕИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Г.Е. Котькова

*ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет
имени И.С. Тургенева», Орел
kotkova-57@mai.ru*

Аннотация. Статья посвящена проблеме здоровьесбережения обучающихся в сельской школе, в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях. Наш проект ещё не проходит по документам Института. В статье изложены подходы педагогов по работе с часто болеющими детьми в условиях сельского социума, включая вопросы психолого-педагогического сопровождения, медицинской реабилитации и оздоровления. На первые позиции выходят вопросы профилактики частой простудной заболеваемости детей, сбалансированного питания, формирования ЗОЖ.

Отличительная особенность воспитания – своевременно организованная работа с родителями и специалистами окружающего социокультурного пространства.

Ключевые слова: здоровьесбережение, индивидуальная работа, психолого-педагогическое сопровождение ребенка, сотрудничество с родителями, воспитывающая среда.

CURRENT IDEAS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE OREL REGION ON HEALTH CARE OF STUDENTS

Kotkova G.E.

Orel State University named after I.S. Turgenev, Orel

kotkova-57@mai.ru

Abstract. The article describes the approaches of teachers to work with frequently ill children in rural society, including issues of psychological and pedagogical support, medical rehabilitation and rehabilitation. The issues of prevention of frequent colds in children, balanced nutrition, and the formation of healthy lifestyle come to the forefront.

A distinctive feature of education is timely organized work with parents and specialists of the surrounding socio-cultural space.

Keywords: health care, individual work, psychological and pedagogical support of the child, cooperation with parents, educational environment.

В последнее время растет потребность в грамотном, профессиональном психолого-педагогическом консультировании, особенно в такой области, как социальное благополучие семьи, психологическая безопасность образовательной среды.

Одна из причин – часто болеющие дети (ЧБД), которые составляют в общей популяции детского населения в среднем от 14 до 18%. Напомним, что к группе ЧБД принято относить детей, подверженных частым респираторным заболеваниям из-за транзиторных, корригируемых отклонений в защитных системах организма и не имеющих стойких органических нарушений в них. Отечественные педиатры относят детей к группе, часто болеющих на основании критериев, предложенных В.Ю. Альбицким и А.А. Барановым [1].

Таблица 1– Критерии включения детей в группу часто и длительно болеющих

Возраст ребенка	Количество эпизодов ОРВИ в год
Первый год жизни	4 и более
До 3 лет	6 и более
4-5 лет	5 и более
Старше 5 лет	4 и более

До сих пор остается открытым вопрос о профилактике частой простудной заболеваемости детей. Система диспансеризации XX века утеряна, четких официальных программ работы с такими детьми на амбулаторном этапе детского здравоохранения практически нет.

Тем не менее ЧБД нуждаются в индивидуальной и целенаправленной коррекции обменных нарушений, что на практике не происходит. Здоровьесбережение обучающихся стало актуальной педагогической проблемой. Педагоги констатируют, что новое поколение родителей принципиально отличается от поколения своих родителей, дедушек и бабушек. Основная проблема предыдущего поколения родителей состояла в дефиците свободного времени для воспитания ребенка. Все силы и время тратились на построение карьеры и элементарную «добычу» денег. Психологи, педиатры и педагоги ранее чаще всего рекомендовали родителям того времени обратить внимание на своего ребенка, поговорить с ним, обнять и приласкать.

Однако родители иногда склонны впадать в состояние гиперопеки. В семье создается некое пространство, полностью посвященное ребенку. Тотальный контроль, когда каждое слово, жест, действие подвергается тщательному анализу и разбору. Но не учитывается то, что ребенок по силе восприятия отличается от взрослого.

Невозможно воспитать развитого позитивного человека на примере негативизма и политики двойных (тройных) стандартов в семье. Ребенок всегда связан с историей и культурой не только своего народа, страны или этноса. В первую очередь, он неразрывно связан со всеми членами своей семьи, так или иначе, оказывающими влияние на его развитие и воспитание.

В работе с семьей педагог-психолог решает три взаимосвязанные задачи: компенсация дезадаптации каждого из родителей; компенсация дезадаптации семьи; включение родителей в медико-психологическую работу с ребенком, основанную на реалистическом подходе к перспективам лечения [6].

Для ЧБД характерны: выраженная тревожность, боязливость, неуверенность в себе, быстрая утомляемость, зависимость от мнения окружающих (прежде всего от мнения матери). Они могут подолгу быть заняты одной и той же игрушкой, обходясь без общения с другими детьми, однако им необходимо присутствие рядом матери, от которой они не отходят ни на шаг [5].

Проблемы напрямую связаны с дефицитностью общения детей со сверстниками, отсутствием условий для игровой деятельности, ограниченностью общения детей кругом семьи, неблагоприятными личностными проявлениями родителей, наличием у родителей непродуктивных установок по отношению к ребенку и применением неэффективных стилей воспитания, тревожно-конфликтной психологической атмосферой в семье.

Вследствие этого психологическое развитие протекает не всегда благополучно. У некоторых детей выявлены психосоматические реакции. Одной из причин которых может выступать конфликт.

Трое из десяти детей имеют поведенческие проблемы. Педагогическая запущенность – это серьезная проблема, которая связана с определенными отклонениями в психологическом развитии детей. Они проявляются как трудности с адаптацией в социуме, а также в общении с окружающими.

Педагогическая запущенность детей лишь в малой степени связана с их личностными качествами. В целом же она является недоработкой родителей и образовательных организаций.

Представленные данные свидетельствуют о давно назревшей необходимости оздоровления среды обитания и взрослого населения, и детей, поскольку растущие год от года показатели заболеваемости населения экологически зависимой патологией не оставляют сомнений, что среда обитания играет решающую роль в формировании в полном смысле слова здорового общества.

Часто болеющему ребенку требуется не только медицинское наблюдение и лечение, но и адекватный стиль воспитания, комфортная психологическая атмосфера в семье, любовь и забота родных. Педагогическое сопровождение и психологическая коррекция могут значительно облегчить жизнь самого ребенка и всей семьи в целом [2].

Мы считаем, что психолого-педагогическое сопровождение личностного развития ребенка является комплексной системой, обеспечивающей гармонию «нравственной необходимости» субъектов педагогического процесса и условий локального социокультурного пространства, способных ее реализовать в процессе взаимодействия [4]. В Орловском регионе в 2014 году 22 сельские школы 10 районов области объединились в Содружество при научно-исследовательской Лаборатории сельской школы ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева». За эти годы реализованы ряд проектов по темам «Воспитание и педагогическое сопровождение» (2014-2018 гг.), «Активизация социально-педагогических ресурсов села по созданию воспитывающей среды детства» (2018-2022 гг.).

Акции и проекты мобилизуют все поколения конкретного социокультурного пространства села в решении проблем конкретных семей и каждого ребенка. Эффективно работают такие

источники воспитания как подпрограммы конкретных организаций «Экология души», «Горизонты семьи», «Национальные корни», «Моя родословная», «История в лицах».

Отличительная особенность воспитания детей по месту жительства детей состоит в том, что ответственность за его осуществление несут сообща профессиональные работники и представители общественности. Ценности, установки, взгляды на окружающую действительность и личное здоровье закладываются именно в школьные годы как в семье, так и в пространстве воспитания детей [3].

Самое важное с точки зрения педагогов сельских школ, – это своевременно организовать работу с родителями, в том числе для оздоровления часто болеющих детей.

Формы и методы работы с родителями по данному вопросу разнообразны и общеизвестны, наиболее часто сельские педагоги используют следующие:

– Консультации. Проводятся отдельно или для небольшой группы родителей детей, у которых случаются частые ОРВИ, бронхиты, ангины и пр. Они организуются с целью помощи родителям в организации закаливания детей, режима дня для оздоровления детей и могут быть проведены в виде семинаров-практикумов, бесед, встреч с фельдшером сельского ФАП, а при необходимости и родительского собрания. Во время таких встреч родители могут совместно с педагогом или друг с другом обсудить проблему, поделиться своим положительным опытом, разобраться в затруднениях в процессе обучения, воспитания и оздоровления часто болеющих детей.

– Практические занятия для родителей совместно с ребенком могут познакомить с практическими методами и приемами работы с детьми в плане оздоровления, такими, как массаж, дыхательная гимнастика.

– Анкетирование родителей проводится с целью выявления уровня знаний, осведомленности о каких-либо вопросах и проблемах в оздоровлении ребенка и т.п.

– Классные руководители размещают в группах своих классов «Рекомендации для родителей часто болеющих детей» с консультационными и информационными материалами для родителей. В наше время актуален обмен информацией и общение с родителями при использовании интернет-технологий. Родители в удобное для них время могут ознакомиться и с рекомендациями и программами, по которым работает школа и с мероприятиями, которые прошли или будут проходить в ней.

Какие шаги предпринимаются нами, чтобы часто болеющие дети успевали вместе со всем классом? Они разнообразны, но в тесном сотрудничестве с родителями – выполнимы.

1. Метод отсрочки результата

Сразу после болезни не заставлять ребенка выполнять контрольные или самостоятельные работы, он обычно еще слаб или находится в стрессовом состоянии, дать ему возможность прослушать обобщение по теме, затем договориться с родителями и еще раз дома повторить пройденный материал.

2. Метод дистанционного обучения, когда острый период болезни миновал можно использовать современные технологии, которые упрощают жизнь как учителю, так и ученику. С относительно легкими темами ребенок может справиться и самостоятельно, а для освоения более сложных использовать онлайн-ресурсы и сервисы с индивидуальными заданиями и возможностью видеть результат, что особенно ценят родители учащегося.

3. Метод длительного повторения. Задания даются дозированно и на более длительное время, а ребенок будет идти по темам вместе с классом.

4. Метод «участия». Мы чаще общаемся с детьми, чтобы помочь быстрее пройти период адаптации после болезни, снова влиться в коллектив одноклассников.

5. Метод поддержки успешности. Чаще хвалим ребенка, даже за самый маленький успех.

Психолого-педагогическая работа строится таким образом, чтобы избежать перегрузки детской психики, что крайне отрицательно влияет на физическое и психическое здоровье ребенка.

Актуальные идеи образовательных организаций Орловской области по здоровьесбережению обучающихся представлены в виде проектов (реализуемых в рамках Федерального проекта «Здоровьесбережение»). Среди них такие, как:

– «Формирование культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста с учетом этнокультурной ситуации их развития» (МБДОУ «ЦРР-детский сад №19 д. Жилина Орловского района);

– «Спортивные и подвижные игры – эффективная форма укрепления здоровья обучающихся» (МБОУ «Красноярбинская СОШ имени П.И. Бровичева» Хотынецкого района);

– «Воспитание у обучающихся ценностного отношения к здоровью» (МБОУ «Шаховская СОШ» Кромского района, БОУ ТР ОО «Троснянская СОШ»);

– «Формирование трудовых навыков и двигательной активности у обучающихся сельской школы» (МБОУ «Краснозвездинская СОШ» Орловского района);

– «Питание школьников как аспект здорового образа жизни» (МБОУ «Знаменская СОШ имени Р.И. Вяхирева»);

– «Здоровьесберегающие технологии на занятиях в организации дошкольного образования» (МБУ ДО «Центр детского творчества» Орловского района).

Работа в команде единомышленников требует высокого профессионализма от всех специалистов. Нельзя игнорировать и факторы окружающей среды, которые могут значительно влиять на здоровье человека. Экологическая грамотность населения играет решающую роль в формировании ЗОЖ.

Мы надеемся, что общими усилиями удастся реализовать проекты и получить достойные результаты.

Список литературы:

1. Альбицкий В.Ю., Баранов А.А. Часто болеющие дети. Клинические и социальные аспекты. Пути оздоровления. Саратов, 1986. – 228 с.

2. Балева Л.С., Вавилова В.Л., Доскин В.А. и др. Современные подходы к лечению и реабилитации часто болеющих детей (медицинская технология), М., 2006. – 46 с.

3. Бондарь В.И. Проблемы питания современного человека. Витамины и витаминоподобные вещества. //Пятиминутка, №1. – 2012 (18). – С. 26-32.

4. Котькова Г.Е., Лаборатория сельской школы в Орловском образовательном пространстве ЛСШ: учебно-методическое пособие/ ред.-сост. Котькова /2^{ое}изд-доп., Орел, ОГУ имени И.С. Тургенева, 2020. – 185 с.

5. Кружковская И.О. Психологические особенности часто болеющих детей (ЧБД) в контексте семьи // Пятиминутка, №2. – 2017. – С.23-28.

6. Сухов А.Н. Основы психосоциальной работы с населением [электронный ресурс]: учебное пособие / А.Н. Сухов. – 2-е изд. стер. – М.: ФЛИНТА, 2019. – 638 с.

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ХИМИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Н.И. Кочергина, М.С. Солодова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
niko4ergina@yandex.ru*

Аннотация. Данная статья посвящена особенностям построения эффективного образовательного процесса по химии для детей с задержкой психического развития. Проанализированы специфические психологические характеристики школьников с ЗПР, на основе чего составлены наиболее эффективные методы и технологии обучения химии в общеобразовательном учреждении. Приведены примеры заданий для учащихся данной категории с опорой на предложенные методы и технологии обучения. Данный материал может быть использован учителями химии при построении индивидуальных занятий со школьниками, имеющими задержку психического развития.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, задержка психического развития, эффективные методы и технологии обучения.

EFFECTIVE METHODS AND TECHNOLOGIES OF TEACHING CHEMISTRY TO CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Kochergina N.I., Solodova M.S.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
niko4ergina@yandex.ru*

Abstract. This article is devoted to the peculiarities of building an effective educational process in chemistry for children with mental retardation. The specific psychological characteristics of schoolchildren with ZPR are analyzed, on the basis of which the most effective methods and technologies of teaching chemistry in a general education institution are compiled. Examples of tasks for students of this category based on the proposed teaching methods and technologies are given. This material can be used by chemistry teachers when building individual classes with schoolchildren who have a mental retardation.

Keywords: limited health opportunities, mental retardation, effective teaching methods and technologies.

Обучение школьников, имеющих ограниченные возможности здоровья, является одной из актуальных проблем современной системы образования. Необходимо решать вопросы о формировании специальных условий, которые дадут таким детям в полной мере получать образование.

Дети с ограниченными возможностями здоровья – это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания [2, с. 39].

К учащимся с задержкой психического развития (ЗПР) относят детей с сохраненным интеллектом, однако характеризующихся замедленным развитием психических процессов. Такие дети отличаются повышенной утомляемостью, им тяжело дается учеба. Сюда относятся дети с поврежденным психическим развитием. Дети с задержкой психического развития очень медленно воспринимают окружающую действительность. Их мышление очень слабо развито, из-за чего им

трудно даются процессы анализа и обобщения. Как итог – происходят речевые нарушения. Школьники данной категории неосознанно могут совершать импульсивные поступки. Они отличаются от здоровых сверстников медленным развитием познавательных процессов. Зачастую дети с ЗПР страдают инфантилизмом из-за имеющихся заболеваний нервной и эндокринной систем [5, с. 76].

Химия представляет собой одну из самых сложных дисциплин в школьном обучении. Большинство школьников теряют интерес к ее изучению ввиду большого объема теоретического материала и множества практических заданий, которые тяжело даются ученикам. В соответствии с вышесказанным, необходимо развивать устойчивый интерес к химии, так как уровень знаний находится в прямой зависимости от отношения школьника к дисциплине, которую он изучает.

Школьникам с задержкой психического развития тяжело дается усвоение образовательных программ из-за недостаточно развитых познавательных способностей, а также наличия индивидуальных особенностей в развитии психологических процессов. Учащиеся с задержкой психического развития нуждаются в особых образовательных потребностях, на основе которых и строится индивидуальный учебно-воспитательный процесс [3, с. 103].

При обучении химии детей с задержкой психического развития рекомендуется применять следующие методы:

а) Словесные методы. Их применение для школьников с ЗПР подразумевает четкое проговаривание речи учителем, верно сформулированные и понятные вопросы для ребенка. Наиболее применима при работе с такими детьми одноступенчатая инструкция. Педагог должен быть готов к тому, что таким ученикам необходимо повторять одну и ту же информацию несколько раз из-за плохо развитой памяти.

Речь учителя при объяснении материала или проведении беседы должна быть четкой и эмоционально-выраженной. Учащимся с ЗПР трудно воспринимать и обрабатывать информацию на слух. В связи с этим необходимо комбинировать словесные методы обучения с наглядными или практическими.

б) Наглядные методы обучения. Данная группа методов нашла широкое применение в обучении детей с задержкой психического развития. Наиболее распространенным наглядным методом является наблюдение. При его применении учитель должен помнить особенности детей с задержкой психического развития: замедленное восприятие окружающего мира, рассеянное внимание, сложность концентрирования на объекте наблюдения. В соответствии с этим, необходимо изучать последовательно лишь по одному предмету.

в) Практические методы. При обучении химии детей с задержкой психического развития наиболее распространены игры и упражнения. Практические упражнения необходимы для развития памяти, мышления и восприятия обучающихся с ЗПР. При многократном повторении такими детьми практических упражнений происходит усвоение необходимых базовых знаний. Большая роль при обучении таких школьников отводится игровой деятельности, так как она способствует активизации образовательного процесса [1, с. 24].

При построении образовательного процесса для детей с ЗПР рекомендуется применять следующие технологии:

а) Коррекционно-развивающие технологии. Дают возможность учитывать индивидуальные образовательные потребности отдельного взятого ученика с ЗПР.

б) Игровые технологии. Игровая деятельность в процессе обучения имеет конкретную цель и педагогический результат, который может быть обоснован. Помимо этого, игровые технологии способствуют лучшему усвоению учебного материала, а также формируют интерес к изучаемому предмету.

в) Технологии коллективного обучения. Данные технологии предполагают организацию учебного процесса в форме групповой деятельности. Это способствует повышению эффективности применения коррекционно-развивающих упражнений.

г) Здоровьесберегающие технологии. Позволяют создать все возможные условия для сохранения здоровья учащегося в ходе школьного обучения. Также данные технологии позволяют развить у ребенка с ограниченными возможностями здоровья особые умения и навыки, которые помогут ему сохранить здоровье в повседневной жизни.

д) Технологии проблемного обучения. Применение данных технологий обусловлено подготовкой учеников с задержкой психического развития к самостоятельной деятельности, где нужны не только знания, но и особые умения и навыки. Создание проблемных ситуаций и их разрешение способствует проявлению самостоятельности у школьника, развитию мышления и творческих умений. Помимо этого, проблемное обучение формирует эмоционально-волевые качества, а также мотивирует ученика с задержкой психического развития к познавательной деятельности.

е) Информационно-коммуникационные технологии. Являются эффективными в обучении детей с задержкой психического развития, так как способствуют закреплению полученных знаний и умений. ИКТ увеличивает эффективность образовательного процесса, в результате чего создается коррекционно-развивающая среда, которая корректирует недостатки в личности ребенка [4, с. 56].

В соответствии с вышеизложенными методами и технологиями обучения химии детей с ЗПР, таким школьникам можно предложить следующие задания:

1. Прочитай представленные ниже утверждения. Если утверждение относится к белому фосфору, то оставь кружок незакрашенным, а если к красному фосфору, то закрась его красным карандашом.

Нерастворим в воде, но хорошо растворяется в сероуглероде

Ядовит

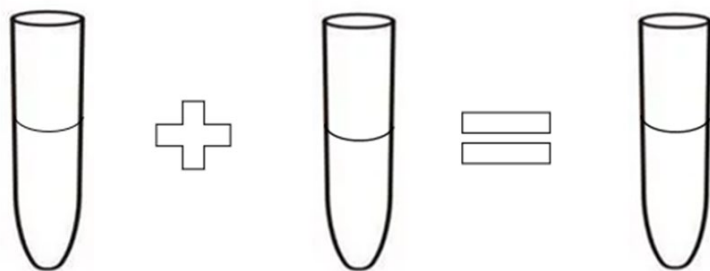
Не светится в темноте

Не растворяется в сероуглероде

Светится в темноте

Не является ядовитым

2. Ниже изображена качественная реакция на фосфат-ион. С помощью учебника допиши недостающие названия реагирующих веществ и раскрась цвет полученного осадка.



3. Попробуй в виде картинок изобразить биологическое значение фосфора.

а) Скелет человека содержит фосфор и кальций.

б) Фосфор содержится в крови человека.

в) Фосфор входит в состав соединений, содержащихся в почве.

Основными особенностями учащихся с ЗПР являются замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. При обучении нужно учитывать их физиологически обусловленную утомляемость, частую смену активности и пассивности. Если им давать

интересные задания, не требующие напряжения ума, создать атмосферу спокойствия и доброжелательности, они показывают результаты решения интеллектуальных задач, приближенные к норме.

Список литературы:

1. Зволейко, Е.В. Интегрированное обучение детей с задержкой психического развития: теория и практика / Е.В. Зволейко. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 107 с.
2. Костенкова, Ю.А. Дети с задержкой психического развития: особенности речи, письма, речи / Ю.А. Костенкова. – Москва: Школьная пресса, 2016. – 164 с.
3. Кочергина, Н.И. Особенности обучения химии детей с ограниченными возможностями здоровья / Н.И. Кочергина, М.С. Солодова // Современное педагогическое образование. – 2021. – №8. – С. 102-105.
4. Никишина, В.Б. Практическая психология в работе с детьми с задержкой психического развития / В.Б. Никишина. – Москва: ВЛАДОС, 2013. – 126 с.
5. Староверова, М.С. Инклюзивное образование: Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ: методическое пособие / М.С. Староверова, Е.В. Ковалев. – Москва: ВЛАДОС, 2017. – 395 с.

УДК 616-056.52

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА
И ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

Н.М. Кувшинова, С.И. Картышева, С.В. Хорохордина

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
natali_7.09@mail.ru; radalana@mail.ru*

Аннотация. Рассмотрена одна из важнейших проблем современного здравоохранения – проблема лишнего веса и ожирения. Оценена распространенность избыточного веса и ожирения у обучающихся одной из школ Воронежской области.

Ключевые слова: школьники, избыточный вес, ожирение, индекс массы тела.

PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY AMONG MODERN SCHOOLCHILDREN

Kuvshinova N.M., Kartysheva S.I., Khorokhordina S.V.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
natali_7.09@mail.ru; radalana@mail.ru*

Abstract. One of the most important problems of modern healthcare is considered – the problem of overweight and obesity. The prevalence of overweight and obesity among students of one of the schools in the Voronezh region was estimated.

Key words: schoolchildren, overweight, obesity, body mass index.

Ожирение называют эпидемией XXI века. Такой глобальный масштаб проблеме придает эпидемическая скорость распространения ожирения и лишнего веса по всему миру. Проблема затрагивает все слои населения, независимо от возраста, места проживания и пола. Одной из самых

негативных тенденций развития данной проблемы можно назвать увеличение числа детей и подростков с избыточной массой тела и ожирением [1, с. 2257].

Развитию данной тенденции способствуют недостаточная двигательная активность [2, с. 97], несбалансированное высококалорийное питание [4, с. 48], вредные привычки, употребление определенных лекарственных препаратов, а также генетические, наследственные, социально-экономические и психологические факторы.

Ожирение и лишний вес представляют угрозу для жизни и здоровья подрастающего поколения, оказывая влияние на органы, системы человеческого организма. Последствия запущенной патологии могут быть достаточно серьезными: нарушение сна, заболевания эндокринной системы, сердечно-сосудистые недуги, нарушение пищеварения, сниженный иммунитет, дисфункции половых желез, неврологические патологии, нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата, а также наличие комплексов в результате постоянных насмешек [3, с. 10].

Для изучения распространенности избыточного веса и ожирения у современных школьников нами было проведено исследование в МКОУ «Подколдовской СОШ» Богучарского района Воронежской области среди обучающихся 5-11 классов. Численность школьников, принявших участие в исследовании, составила 97 человек (50 мальчиков и 47 девочек).

Для реализации поставленной цели исследования нами был применен антропометрический метод. На первом этапе исследования было произведено измерение роста и веса у обучающихся. Далее полученные параметры были использованы для определения антропометрического индекса ИМТ с учётом возраста и пола ребенка.

В ходе анализа полученных результатов было выявлено, что нормальный вес, из общего количества детей, имеют 68%. У 32 % школьников наблюдались отклонения показателя индекса массы тела от нормы, а именно: 13,5 % учеников имели на момент исследования недостаточный вес и 18,5 % детей – избыточную массу тела. Среди детей с избыточной массой тела 8,3 % имели различную степень ожирения, а именно: 5,2% – 1-ую степень, 2,1% – 2-ую, 1 % – 3-ю степень.

По результатам нашего исследования мы выяснили гендерную особенность телосложения обучающихся. Практически во всех возрастных группах у мальчиков ожирение встречалось чаще, чем у девочек. Так, у мальчиков распространенность лишнего веса составляла 12%, ожирения – 10%, тогда как у девочек 8,5% и 6,5% соответственно. В тоже время, недостаток веса среди девочек выявлен значительно чаще, чем среди мальчиков (21% у девочек и 6% у мальчиков).

Проведенное исследование подтвердило неблагоприятные тенденции в распространенности лишнего веса и ожирения среди обучающихся, в связи с чем остается актуализированной необходимость профилактической работы в данном направлении. При этом, в разработку, внедрение и контроль профилактических мероприятий должны быть вовлечены все участники образовательного процесса – школьники, педагоги, родители, медики. Только в этом случае возможна комплексная «борьба» с «эпидемией» современного поколения, способствующая формированию у них культуры здоровья.

Список литературы:

1. Картышева, С.И. Сравнительный анализ некоторых конституциональных особенностей школьников г. Воронежа / С.И. Картышева, О.А. Попова, Е.С. Грошева // Материалы XXIII съезда Физиологического общества им. И.П. Павлова с международным участием. – 2017. – С. 2257-2259.
2. Кувшинова, Н.М. Проблема недостаточной двигательной активности в подростковой среде / Н.М. Кувшинова, С.И. Картышева, И.В. Попков // Новой школе – здоровые дети: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (2-3 октября 2020 г., Воронеж). – 2020. – С. 96-98.

3. Ожирение у детей и подростков. Как определить и предотвратить? (методические рекомендации). – Иркутск, 2016. -16 с.

4. Соколовская, М.А. Особенности питания современных школьников / М.А. Соколовская, Н.В. Соколова // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – Т. VII. – С. 48-49.

УДК 376.1

ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ

И.В. Куприкова, Л.В. Арзыбова, И.Е. Ермакова

Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

irinamart119911@mail.ru, arzybova@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме подготовки дошкольников к школьному обучению, которая неразрывно связана с задачей сохранения и укрепления здоровья детей. Рассматриваются характеристики интеллектуальной готовности как важного компонента психологической готовности ребенка к школе. Характеризуется здоровьесберегающая среда, принципы построения и основные подходы к ее созданию в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: дошкольники, формирование, интеллектуальная готовность к школе, здоровьесбережение, здоровьесберегающая среда.

FORMATION IN PRESCHOOL CHILDREN OF INTELLECTUAL READINESS FOR SCHOOL TRAINING IN A HEALTH-SAVING ENVIRONMENT

Kuprikova I.V., Arzybova L.V., Ermakova I.E.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

irinamart119911@mail.ru, arzybova@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the actual problem of preparing preschool children for schooling, which is inextricably linked with the task of preserving and strengthening the health of children. The characteristics of intellectual readiness as an important component of a child's psychological readiness for school are considered. The health-saving environment, the principles of construction and the main approaches to its creation in preschool educational institutions are characterized.

Key words: preschoolers, formation, intellectual readiness for school, health saving, health saving environment.

Дети – это главный ресурс страны, поэтому укрепление и сохранение их здоровья является одной из основных задач государства. В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» [12] подчеркивается как приоритетное направление государственной политики в сфере образования забота о здоровье обучающихся и воспитанников.

Знакомство с основами здорового образа жизни, привитие привычки заботиться о своем здоровье начинается с раннего детства в семье, совместно с развитием навыков самообслуживания, самогигиены. В дошкольном образовательном учреждении, по мнению отечественных педагогов и психологов, необходима систематическая и последовательная работа по формированию у детей

знаний и практических умений в области здорового образа жизни, которая возможна только в условиях здоровьесберегающей среды.

Н.К. Смирнов утверждал, что здоровьесбережение является важной задачей образовательного процесса и определял здоровьесберегающую среду как «качественную характеристику образовательной деятельности, которая показывает, насколько решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса» [8, с. 2].

Основа здоровьесберегающей среды – эмоционально комфортные условия развития детей и благоприятный режим их жизнедеятельности. Климова Т.В. определяет здоровьесберегающую среду как «комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду» [3, с.5].

Анализ работ Э.Н. Вайнер [1], Т.Ю. Морозовой [4], О.В. Ниловой [6], С.А. Терновской [9] и др. показал, что деятельность по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи. Она объединяет усилия администрации дошкольного образовательного учреждения, педагогического коллектива, родителей и воспитанников для формирования и развития условий, наиболее оптимальных для сохранения и укрепления здоровья детей, для работы педагогов. Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются: динамизм, открытость, гибкость, саморазвитие и взаимосвязи педагогических подсистем.

В настоящее время, как указывают Н.И. Гуткина [1], для отечественной педагогики и психологии все большую значимость приобретает процесс формирования психологической готовности детей к обучению в школе, так как неуклонно растут требования к усвоению школьниками современных образовательных программ.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выделяет задачу «обеспечения преемственности целей, задач, содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней... – основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования» [11, с. 4].

Н.И. Гуткина [2], Н.В. Нижегородцева [5] и др. выделяют основные компоненты психологической готовности ребенка к школе: интеллектуальную, мотивационно-личностную, социальную готовность, сформированность предпосылок учебной деятельности, и подчеркивают, что именно интеллектуальная готовность к школе обеспечивает переход к позиции школьника и является основой для усвоения школьной программы.

Анализ работ Н.В. Нижегородцевой [5], Л.В. Обуховой [7], Г.А. Урунтаевой [10] и др. показывает, что для формирования интеллектуальной готовности к обучению в школе необходим достаточно высокий уровень развития познавательных процессов (внимание, память, восприятие, речь, мышление), мелкой моторики, достичь которого не представляется возможным без крепкого здоровья.

Интеллектуальная готовность к школьному обучению – это уровень внутренней организации мышления ребенка дошкольного возраста, обеспечивающей переход к учебной деятельности. По мнению Г.А. Урунтаевой [10], интеллектуальная готовность ребенка к школе непосредственно связана с уровнем развития познавательной деятельности и должна осуществляться в направлении расширения представлений об окружающей действительности; развития познавательной деятельности и предпосылок для формирования учебной деятельности; овладения начальными учебными навыками.

В качестве основных компонентов интеллектуальной готовности детей к обучению в школе выделяют: зрелость познавательных процессов, речевое развитие, осведомленность, познавательный интерес. В то же время, интеллектуальная готовность к школе тесно связана с развитием социальных, эмоционально-волевых качеств, что необходимо для формирования у ребенка новой роли ученика с новыми обязанностями и условиями жизни, для успешной школьной адаптации. Психические качества и свойства ребенка, определяющие готовность к обучению школе, в своей связи и образуют структуру психологической готовности к обучению в школе, в которой интеллектуальная готовность занимает особое место.

Таким образом, формирование у дошкольников интеллектуальной готовности к школьному обучению наиболее эффективно осуществляется в условиях здоровьесберегающей среды, благоприятствующей жизни и деятельности ребенка, а также при положительном влиянии на его здоровье общественного, материального и духовного окружения. В целом, только здоровьесберегающая среда может обеспечить благополучное развитие ребенка и его социализацию.

Список литературы:

1. Вайнер, Э.Н. Роль здоровьесберегающей среды в работе современного ДОУ / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2010. – №7. – С.43-44.
2. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – 4-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 208 с.
3. Климова, Т.В. Инновационные подходы к организации опытно-экспериментальной работы в дошкольном образовательном учреждении / Т.В. Климова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2007. – 56 с.
4. Морозова, Т.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада / Т.Ю. Морозова, И.Ю. Лебеденко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 5. – С. 4-5.
5. Нижегородцева, Н.В. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей / Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 256 с.
6. Нилова, О.В. Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ / О.В. Нилова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы V междунар. науч. конф. (г. Уфа, май 2014 г.). – Уфа: Лето, 2014. – С. 64-66.
7. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология: учебник для академического бакалавриата / Л.Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2015. – 460 с.
8. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе и дома / Н.К. Смирнов. – Москва: АРКТИ. – 2005. – 320 с.
9. Терновская, С.А. Основы проектирования здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская // Методист. – 2010. – №8. – С.27– 29.
10. Урунтаева, Г.А. Психология дошкольника : практикум : учебное пособие / Г.А. Урунтаева. – 4-е изд., испр. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 399 с.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Приказ от 17 октября 2013 г. №1155: зарегистрировано в Минюсте от 14 ноября № 30384 2013 г. [Электронный ресурс]. Режим доступа: минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.14-ФГОС-ДО.pdf
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173649.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

И.В. Куприкова, С.П. Дуванова, М.В. Клейменова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
irinamart119911@mail.ru, duvanova@inbox.ru, kmvmary@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается важность здорового образа жизни для формирования психологической готовности ребенка к школе, его последующего обучения. Представлены наиболее значимые задачи формирования здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения. Выделены основные аспекты психологической готовности детей к школе, ее критерии. Показаны возможные негативные последствия, если к старшему дошкольному возрасту у ребенка не сформированы как представления о здоровом образе жизни, так и готовность ему следовать.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, здоровый образ жизни, успешность, психологическая готовность к обучению в школе.

HEALTHY LIFESTYLE IS A CONDITION OF SUCCESS PSYCHOLOGICAL READINESS OF PRESCHOOL CHILDREN FOR SCHOOL TRAINING

Kuprikova I.V., Duvanova S.P.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
irinamart119911@mail.ru, duvanova@inbox.ru*

Abstract. The article discusses the importance of a healthy lifestyle for the formation of a child's psychological readiness for school, for his subsequent education. The most significant tasks of forming a healthy lifestyle in a preschool educational institution are presented. The main aspects of the psychological readiness of children for school, its criteria are singled out. Possible negative consequences are shown if by the senior preschool age the child has not formed both ideas about a healthy lifestyle and a willingness to follow it.

Key words: preschool children, healthy lifestyle, success, psychological readiness for schooling.

Успешное усвоение ребенком основной образовательной программы начального общего образования возможно только при сформированном достаточно высоком уровне психологической готовности к школьному обучению.

В отечественной педагогике и психологии представления о психологической готовности детей к обучению в школе базируются на положении Л.С. Выготского [3] о том, что правильно организованное обучение ведёт за собой развитие, его можно и нужно начинать, когда психологические функции ещё не созрели. В связи с этим, последователи Л.С. Выготского, ведущие отечественные педагоги и психологи Л.И. Божович [2], Л.В. Запорожец [4], Е.Е. Кравцова [5], Н.В. Нижегородцева [7], В.Д. Шадриков [9] и др. рассматривают в качестве психологической готовности к школе не функциональную зрелость психики, не совокупность имеющихся у ребёнка знаний, умений и навыков, а достигнутый им уровень личностного и интеллектуального развития.

Л.И. Божович [2] выделила личностный и интеллектуальный аспект психологической готовности к школе и установила следующие параметры психического развития ребёнка, наиболее существенно влияющие на успешность обучения в школе:

- 1) достаточный уровень мотивационного развития ребёнка, включающий познавательные и социальные мотивы учения;
- 2) развитое произвольное поведение;
- 3) определённый уровень развития интеллектуальной сферы.

Важным критерием психологической готовности к школе Л.И. Божович [2] назвала новообразование «внутренняя позиция школьника» как новое отношение ребёнка к окружающей среде, включающее познавательную потребность и потребность в общении со взрослым на новом уровне.

Е.Е. Кравцова [5], характеризуя психологическую готовность детей к школе, особое внимание уделяет роли общения в развитии ребёнка. Степень готовности к школе определяется, по ее мнению, уровнем развития отношения к взрослому, к сверстнику и к самому себе.

Н.В. Нижегородцева [7] и В.Д. Шадриков [9] в структуре психологической готовности к обучению в школе выделили учебно-важные качества: базовые и ведущие, влияющие на успешность усвоения программы обучения: мотивы учения; зрительный анализ (образное мышление); способность принимать учебную задачу; вводные навыки; графический навык; произвольность регуляции деятельности; обучаемость.

Запорожец Л.В. [4, с.5] установил, что психологически готов к школе ребенок с зрелой, развитой психикой: «готовность к обучению в школе представляет собой целостную систему взаимосвязанных качеств детской личности, включая особенности ее мотивации, уровня развития познавательной, аналитико-синтетической деятельности, степень сформированности механизмов волевой регуляции действий».

Т.В. Ахутина [1], Н.Н. Лазарева и А.А. Асташкина [6], И.В. Семенова [7] и другие отечественные педагоги и психологи подчеркивают, что для детей дошкольный период должен был наполнен не только заботами о подготовке к школе, но и «проживанием детства», с одной стороны, а также содержать мероприятия по развитию, сохранению и укреплению физического и психического здоровья, с другой стороны.

Каждый ребенок индивидуален в своем психическом развитии, поэтому дети имеют разную скорость созревания психических процессов и разный возраст, в котором формируется готовность к обучению в школе, в среднем, в период от 6 до 7,5 лет.

Для формирования здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения наиболее значимыми являются такие задачи, как:

- укрепление, обогащение и сохранение детского здоровья на основе системного использования средств физического воспитания, двигательной активности на свежем воздухе;
- активное участие детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- сотрудничество семьи, педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения и самих детей.

Таким образом, анализ исследований ведущих отечественных педагогов и психологов Л.И. Божович [2], Л.С. Выготского [3], Л.В. Запорожца [4], Е.Е. Кравцовой [5], Н.Н. Лазаревой и А.А. Асташкиной [6], Н.В. Нижегородцевой [7], В.Д. Шадрикова [9] и др., показал, что в современной отечественной педагогике и психологии психологическую готовность к обучению понимают как необходимый и достаточный уровень психического развития ребенка для освоения школьной учебной программы в условиях обучения в коллективе сверстников. Такой уровень может достичь только здоровый ребенок, имеющий представления о здоровом образе жизни и готовый ему следовать.

Отсутствие внимания к здоровью ребенка не позволяет в полной мере сформировать достаточный уровень психологической готовности к школе у детей в старшем дошкольном возрасте, что, в свою очередь, приводит к недостаточной успешности в процессе учения и дезадаптации к условиям

школьного обучения, появлению эмоциональной нестабильности и негативных личностных качеств.

Список литературы:

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №2. – С. 21-28.
2. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности// Под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.
3. Выготский, Л.С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте / Л.С. Выготский // Психологическая наука и образование. – 1996. – Том 1. – № 4. – С.5-18.
4. Запорожец, Л.В. Условия и движущие причины психического развития ребенка // Семенов Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов / Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. – Москва: Институт практической психологии, 1996. – 304 с.
5. Кравцова, Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е.Е. Кравцова. – Москва: НИИ дошк. воспитания АПН СССР. – Москва : Педагогика, 1991. – 150 с.
6. Лазарева, Н.Н. Комплексный подход в организации здорового образа жизни ребенка: Методические рекомендации для работников ДОУ / Н.Н. Лазарева, А.А. Асташкина. – Тольятти. – 2009. – 64 с.
7. Нижегородцева, Н.В. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей / Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. – Москва: ВЛАДОС, 2001. – 256 с.
8. Семенова, И.В. Учись быть здоровым или как стать Неболейкой / И.В. Семенова. – Москва: Педагогика-Пресс. – 2009. – 98 с.
9. Шадриков, В.Д. Мысль и понимание. Понимание мысли: монография / В.Д. Шадриков. – Москва: Университетская книга, 2019. – 168 с.

УДК 376.1

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ПЕДАГОГИКИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

И.В. Куприкова¹, Е.И. Свиридова², Г.Д. Чеботарева³

¹*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж*

²*МБДОУ «Средняя общеобразовательная школа № 51», Воронеж*

³*МБДОУ «Средняя общеобразовательная школа № 94», Воронеж*

irinamart119911@mail.ru, lena.sviridova.67@mail.ru,

chebotareva.galina.00@mail.ru

Аннотация. Авторами статьи представлен анализ понятий «арт-педагогика», «арт-педагогическая технология», «здоровьесберегающая технология». Дана характеристика детей старшего дошкольного возраста, показана важность дошкольного периода для дальнейшего обучения в школе.

Отмечена высокая эффективность использования арт-педагогика и ее широкие возможности как здоровьесберегающей технологии для развития у детей интеллектуальной готовности к обучению в школе.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, арт-педагогика, «арт-педагогическая технология, здоровьесберегающая технология, интеллектуальная готовность к обучению в школе.

POSSIBILITIES OF USING ART PEDAGOGYHOW HEALTH-SAVING TECHNOLOGYFOR THE DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL READINESS IN CHILDRENTO SCHOOL

Kuprikova I.V.¹, Sviridova E.I.², Chebotareva G.D.³

¹Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

²MBDOU "Secondary school No. 51", Voronezh

³MBDOU "Secondary School No. 94", Voronezh

irinamart119911@mail.ru, lena.sviridova.67@mail.ru,

chebotareva.galina.00@mail.ru

Abstract. The authors of the article present an analysis of the concepts of "art pedagogy", "art pedagogical technology", "health-saving technology". The characteristics of children of senior preschool age are given, the importance of the preschool period for further education at school is shown. The high efficiency of the use of art pedagogy and its wide possibilities as a health-saving technology for the development of children's intellectual readiness for learning at school are noted.

Key words: preschool children, art pedagogy, "art pedagogical technology, health-saving technology, intellectual readiness for learning at school.

Начало обучения в школе является сложным периодом в жизни ребенка, так как характеризуется ситуацией интенсивной социализации, формирования системы ценностей, устойчивых личностных и интеллектуальных качеств, самосознания. Именно поэтому Л.И. Божович [2], Н.И. Гуткина [3], А.Н.Леонтьев [6], Д.Б. Эльконин [12] и др. подчеркивают важность старшего дошкольного возраста как подготовительного этапа к школьному обучению вследствие возможности максимально эффективной, значительной и быстрой трансформации личностной и интеллектуальной сферы ребенка в результате целенаправленных воспитательных воздействий взрослых.

Интеллектуальная готовность к школе является важным компонентом психологической готовности и тесно связана с развитием социальных, эмоционально-волевых качеств детей, что необходимо для формирования у ребенка новой роли ученика с новыми обязанностями и условиями жизни, для успешной школьной адаптации.

Интенсивную нагрузку в старшем дошкольном, а, затем, в младшем школьном возрасте, может вынести только здоровый ребенок, именно поэтому в настоящее время такую актуальность приобрела проблема разработки и использования здоровьесберегающих технологий, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье как старшего дошкольника в период подготовки к школе, так и школьника в адаптационный период к школьному обучению и на протяжении всего школьного обучения.

В то же время, здоровьесберегающие технологии должны «работать» в отношении всех субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей. Т.Б. Беспалова [1], Л.М. Купка [4], А.Ю. Леонова [5], С.А. Терновская [10] и др. определяют цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни человека, формирование знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, самостоятельно и

эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – это содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и просвещению родителей.

Широкие здоровьесберегающие возможности имеет активно развивающаяся в настоящее время арт-педагогика – педагогическая технология, являющаяся синтезом художественно-творческой и игровой деятельности детей, которая имеет эффективные возможности для развития ребенка.

Наиболее активно арт-педагогика используется в процессе психолого-педагогической коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья, что представлено Е.А.Медведевой, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссаровой, Т.А. Добровольской [8]. Однако А.Р. Нуриева, Ф.С. Газизова, Т.Н. Галич [9, с. 142] «склонны считать, что подобно арт-терапии, ресурсы арт-педагогики нельзя ограничивать лишь госпитальной и реабилитационной средой. Искусственное сужение данной науки до рамок специального образования не способствует эффективной реализации ее воспитательного потенциала. Кроме того, современные гуманистические процессы в нашем обществе требуют бережного и «мягкого» подхода ко всем, без исключения детям».

В целом, арт-педагогическая технология является основой для организации деятельности дошкольника с целью преобразования его опыта средствами искусства через визуальные образы в личностные образования, расширяющие представления об окружающей действительности, что особенно важно для формирования и развития его интеллектуальной готовности к школе.

Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская [8], А.Р. Нуриева, Ф.С. Газизова, Т.Н. Галич [9] и др. подчеркивают, что арт-педагогика предполагает иные, по сравнению с имеющимися в традиционной педагогической практике, подходы к интегрированному и нетрадиционному включению искусства в учебно-воспитательный процесс дошкольного образования; требует другой логики, последовательности и методики организации процесса взаимодействия личности с художественной реальностью и выделяют основные принципы, на основе которых определено содержание, методика и технология организации арт-педагогического процесса: принципы целостности, системности, целенаправленности, непрерывности, культуросообразности и гуманистической направленности педагогического процесса и др.

Эффективность арт-педагогических технологий обеспечивает решение таких важных задач Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [11], как сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала, формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей; а также обеспечивают возможность формирования образовательных программ с учетом образовательных потребностей, способностей и здоровья воспитанников.

Арт-педагогические технологии могут органично вписываться в любую структуру занятия с дошкольниками в процессе подготовки их к школе, так как не требуют специального обеспечения, а основываются на особой организации игровой деятельности детей и выстраивании конструктивного педагогического взаимодействия между всеми субъектами образовательного процесса, что позволяет считать их эффективными здоровьесберегающими технологиями.

Таким образом, арт-педагогика как здоровьесберегающая технология предоставляет широкие возможности для развития у детей дошкольного возраста интеллектуальной готовности к обучению в школе, высокая ценность которой обусловлена эффективностью, надежностью, доступностью применения; минимизацией педагогических затрат, улучшением качественных показателей педагогической деятельности и воспитанности детей.

Список литературы:

1. Беспалова, Т.Б. Использование здоровьесберегающих технологий в подготовительной к школе группе как условие достижения целевых ориентиров дошкольного образования / Т.Б. Беспалова, В.Г. Константинова, С.Г. Царькова // Теория и практика современной науки. – 2019. – № 1 (43). – С. 551-561.
2. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности// Под ред. Д.И. Фельдштейна. – Москва : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.
3. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – 4-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2004. – 208 с.
4. Кузнецова, Ж.В. Модель "здоровьесберегающие технологии" для старших дошкольников" / Ж.В. Кузнецова, Т.А. Швалева // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 204-207.
5. Купка, Л.М. Оздоровление детей старшего дошкольного возраста через использование здоровьесберегающих технологий // Наука и образование : новое время. – 2018. – № 2 (9). – С. 147-150.
6. Леонова, А.Ю. Использование здоровьесберегающих технологий с детьми подготовительной группы в дошкольной образовательной организации / А.Ю. Леонова // Образование и личность: методологические и прикладные основания : сб. ст. к междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 223-225.
7. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность : учебное пособие / А.Н. Леонтьев. – 2-е издание, стереотипное. – Москва : Смысл : Академия, 2005. – 352 с.
8. Медведева Е.А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: учеб. для студентов сред. и высш. пед. учеб. Заведений / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – Москва: Academia, 2001. – 246 с.
9. Нуриева, А.Р. Арт-терапия в работе с детьми дошкольного возраста / А.Р. Нуриева, Ф.С. Газизова, Т.Н. Галич // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 15.09.2022).
10. Терновская, С.А. Основы проектирования здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. – 2010. – С. 27– 29.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Электронный ресурс]. Режим доступа: минобрнауки.рф/новости/3447/файл/2280/13.06.14-ФГОС-ДО.pdf
12. Эльконин, Д.Б. Некоторые вопросы диагностики психического развития // Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития. – Москва: 1981. – URL: <http://psychlib.ru/mgppu/eit/EIT-001-.HTM#hid63>.

Л.Ф. Лаврентьева¹, Н.Л. Акименко¹, Л.П. Ефимова²

*¹Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Угрянская средняя общеобразовательная школа», Воронежская обл.*

*²Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Дракинская средняя общеобразовательная школа», Воронежская обл.
lavrenteva_170@mail.ru, natusik-1-81@mail.ru, larisa.efi@yandex.ru*

Аннотация. Одна из главных целей информатизации образования – подготовка выпускников, владеющих новыми информационными и коммуникационными технологиями. В современной школе информационные технологии должны рассматриваться не просто как самостоятельный учебный предмет, а как универсальный инструмент, способный помочь в решении самых разнообразных педагогических задач в урочной и внеурочной деятельности. Применение ИКТ на любом этапе урока помогает учителю проводить работу, включающую активное взаимодействие учителя и ученика, способствует развитию творческого мышления и помогает адаптироваться к жизни в информационном обществе.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, Интернет, компьютер, научно – исследовательская работа.

ICT AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE LEARNING PROCESS

Lavrentieva L.F.¹, Akimenko N. L.¹, Efimova L.P.²

*¹Municipal state educational Institution "Ugryanskaya Secondary School" of the Verkhnekhavsky district
of the Voronezh region*

*²Municipal state educational institution "Drakinskaya Secondary School" of Liskinsky district of the Vo-
ronezh region*

lavrenteva_170@mail.ru, natusik-1-81@mail.ru, larisa.efi@yandex.ru

Abstract. One of the main goals of informatization in education is the training of graduates who own new information and communication technologies. Information technology should be considered in a modern school not just as an independent subject, but as a universal tool that can help in solving a wide variety of pedagogical tasks in classroom and extracurricular activities. The using of computers at any stage of the lesson helps the teacher to carry out work that includes active interaction between the teacher and the student, promotes the development of creative thinking and helps to adapt to life in the information society.

Key words: information and communication technologies, Internet, computer, research work.

Происходящие в современной действительности преобразования в политической, экономической жизни нашей страны, затрагивают и сферу образования подрастающего поколения.

Соответственно, к педагогическому коллективу предъявляются повышенные требования, ссылаясь на которые преподаватель организует учебную деятельность таким образом, чтобы принимались во внимание не только способности и возможности воспитанников, но и происходило максимальное развитие их личности. Типы деятельности учащихся на каждом этапе урока должны

быть подобраны педагогом таким образом, чтобы происходило развитие желания учеников изучать тот или иной предмет, чтобы каждый ощущал прогресс, переживал успех в обучении, проявлял такие качества, как целеустремленность и терпеливость в достижении поставленной цели, работая при этом автономно.

Согласно идеям модернизации общего образования педагоги воспитывают у школьников личностные качества, необходимые для жизни в условиях информационного общества. Учителям-предметникам в настоящее время открыт доступ к современным технологиям, цифровому контенту, телекоммуникационным сетям для применения во время учебных занятий и во внеклассной работе. Этому, несомненно, способствуют информационно-коммуникационные технологии, Интернет, работа на обучающих платформах Skysmart, ЯКласс, UCHi.RU, Фабрика разума.

Исходя из этого, информационные технологии следует рассматривать не просто как независимый учебный предмет, а как мощный инструмент, способствующий разрешению самых многообразных педагогических проблем [3, с. 8]. Применение компьютера дает возможность учителю осуществлять деятельность, направленную на эффективное сотрудничество преподавателя и обучающегося, содействует формированию и росту креативного мышления и помогает приспособиться к дальнейшей жизни в информационном социуме. На сегодняшний день ИКТ заняли достаточно большое место во всех сферах нашей жизни. На первый взгляд, все участники процесса обучения отчетливо осознают, что за ИКТ будущее. Они значительно облегчают нашу жизнь в ходе осуществления образовательного и воспитательного процесса, предоставляют, в сущности, беспредельные способы получения знаний, их отчетливое представление, помогают при подготовке к ВПР, к сдаче ОГЭ и ЕГЭ, а проведение нестандартных и интегрированных уроков становится для обучающихся более увлекательным. Значительную роль играет Интернет для подготовки и проведения внеклассных и внеурочных мероприятий [2, с. 25-26]. Но с другой точки зрения существует ряд проблем от дефицита необходимого оборудования как в учебном заведении, так и дома у обучающихся (это неоднократно подтверждает дистанционное обучение) до проблем со скоростью сети Интернет. К глубокому сожалению, технические возможности и фильтры, установленные на серверах учебного заведения, делают невозможным полноценное использование материалов, предоставляемых образовательными платформами сети Интернет.

Разнообразные программные продукты по школьным предметам дают возможность моделировать различные явления природы и ситуации. увидеть деление клетки, солнечное или лунное затмение, извержение вулкана, циклон в действии, землетрясение, смерч, легко и доступно изучить страноведческий материал и многое другое. Среди разнообразия существующих методов с привлечением информационных технологий наиболее эффективными являются: «обучение в сотрудничестве», проектная деятельность, проблемное и разно-уровневое обучение, личностно-ориентированное, дистанционное обучение, посещение виртуальных музеев и выставок, заповедников мира,

В ходе занятия мы активно применяем комплексные диски, позволяющие лучше понять теоретический и практический материал, и обеспечивающие работу с понятийным аппаратом. А электронные тесты содействуют мгновенной проверке усвоения новых знаний. Мы также используем избранную информацию электронных энциклопедий, специально отобранные материалы телевизионной программы «Би-Би-Си-живая природа», отрывки из передачи «Клуб кино-путешественников», из художественных и анимационных фильмов, способствующие на высоком уровне объяснить материал сложной темы. По своей наглядности интерактивные карты, которые применяются не только при закреплении географической номенклатуры, не идут ни в какое сравнение с настенной и картами атласа. Также широко используем электронное тестирование, поурочные мини – тесты, кроссворды, презентации, которые отлично справляются со своими задачами на уроках-обобщения перед зачетами или наоборот на вводных уроках, при объяснении сложного материала. Темы, в

которых наиболее эффективно использование ИКТ на уроках биологии, географии, иностранного языка: «Интересные факты о странах и народах», «Природа материков и океанов», «Природные зоны и природные районы РФ и мира», «Промышленность РФ и мира». и др. ИКТ способствует интеграции предметов и учителей в вариативных направлениях. Это позволяет объединить, казалось бы, совершенно несовместимое – биологию и физику, иностранный язык и географию с биологией. И многие другие предметы.

Но, всем известно, что это чрезмерно кропотливый, усердный труд, в большей мере на подготовительном этапе. Замечательно, если у учителя уже есть обширная методическая копилка, которая постоянно пополняется новыми наработками. Но до тех пор – огромное количество часов, проведенных за компьютером в поисках подходящей информации, тысячи просмотренных сайтов, затем создание конечного продукта для своего урока. И только после всей проделанной работы можно будет сказать, что ИКТ действительно реально помогают в работе всем участникам образования, освещая процессы обучения и воспитания с более привлекательной стороны, делая их наиболее успешными, помогающими большинству учащихся разносторонне реализоваться.

Но не стоит забывать, что есть негласная заповедь «Не навреди». Это то условие, которое должен соблюдать учитель в своей работе, поскольку чрезмерное применение ИКТ имеет свои последствия для здоровья не только воспитанников, но и для здоровья самих учителей. В последнее время все чаще стали уделять внимание здоровью школьников. Здоровьесберегающие технологии обучения – это основополагающий принцип работы любого учителя. При использовании ИКТ в образовательном процессе следует помнить о нормах, которые прописаны для каждого возраста обучающихся. Так как, это не является тайной, что компьютерные технологии, при некорректном использовании могут нанести непоправимый ущерб здоровью. На каждом занятии рекомендуется проводить физкультминутки или зарядку для глаз.

Здоровьесберегающий подход в преуспевающем развитии школьника определяет основную цель обучения, которая должна быть направлена на формирование уверенности ученика в своих силах.

В наше время основная задача образования – это не только приобретение обучающимися конкретных знаний, но и развитие у них умений и навыков автономного поиска информации. Как показывает опыт работы, у обучающихся, активно использующих компьютер в образовательных целях, наблюдается наиболее высокий уровень навыков самообразования. Они умеют ориентироваться в стремительном информационном потоке, способны увидеть основное и второстепенное, обобщить и сделать вывод. В связи с этим, миссия учителя в выявлении способностей современных информационных технологий в образовательном процессе остается очень важной.

Задача педагогического работника – содействовать развитию личности, обучение ее целесообразным методам самостоятельного овладения информацией разных типов, укреплению трудовой и учебной дисциплины [1, с.17]. А для этого – мы сами должны постоянно учиться и совершенствовать свои знания в применении ИКТ.

Список литературы:

1. Баранов, А.С. Компьютерные технологии в школьной географии / А.С. Баранов, В.Г. Суслов, А.И. Шейнис; под ред. А.С. Баранова. – Москва: Издательский дом «ГЕНЖЕР», 2004. – 80 с.
2. Гутов, А. О словесном и визуальном в обучении / А. Гутов // Литература в школе. – 2007. – №9. – С. 25-27.
3. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании / И.Г. Захарова. — Москва: Академия, 2003. – 208 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

В.Н. Леденёва

*МБОУ «Отраденская СОШ №2», Воронежская обл.
vikaiskra@icloud.com*

Аннотация. Важнейшей ценностью любого компонента образовательных отношений является здоровье, а именно его психические, физические и социальные аспекты. Здоровьесберегающие технологии на уроках представляют собой функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учеников, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление здоровья детей.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, экосистема, образовательные отношения.

PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF STUDENT HEALTH PRESERVATION IN BIOLOGY CLASSES

Ledeneva V.N.

*MBOU Otradnenskaya secondary school №2, Voronezh region
vikaiskra@icloud.com*

Abstract. The most important value of any component of educational relations is health, namely its mental, physical and social aspects. Health-saving technologies in the classroom are a functional system of organizational ways of managing the educational-cognitive and practical activity of students, scientifically and instrumentally ensuring the preservation and strengthening of children's health.

Keywords: health, health conservation, ecosystem, educational relations.

Биология – это наука, изучающая живые объекты, их свойства и признаки, жизнедеятельность, особенности строения. Любой живой организм находится в тесной связи со своей окружающей средой, образуя своеобразную экосистему. Подобно любой экосистеме в природе, существует и экосистема ключевых участников образовательных отношений, в которую входят: педагоги, обучающиеся, родители и образовательная среда. Таким образом, в школьной экосистеме происходит тесное взаимодействие всех ее участников, невозможно отрицать влияние одного компонента на другой. Важно и ценно, чтобы подобные взаимоотношения были симбиотическими, созидательными, благоприятными.

Важнейшей ценностью любого компонента образовательных отношений является здоровье, а именно его психические, физические и социальные аспекты. Фрустрация любого из них может вывести экосистему из равновесия, приводя к печальным последствиям. Благодаря исследованиям Института возрастной физиологии РАО известно, что школьная среда способствует развитию факторов риска нарушения здоровья, среди которых можно выделить наиболее популярные: интенсификацию обучения, стрессовые педагогические тактики, провалы в работе по формированию ценностей здоровьесбережения [1, с. 95]. Чаще всего, благодаря совокупности таких факторов риска, сначала фрустрируется психический аспект здоровья ребенка, а психическая нестабильность в свою очередь подтягивает за собой и физические нарушения (нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, опорно-двигательного аппарата).

К счастью, любой грамотный преподаватель биологии знает, как на своих уроках реализовать принципы здоровьесбережения, которые не всем предметникам понятны в реализации. Сами здоровьесберегающие технологии на уроках представляют собой функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учеников, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление здоровья детей [2, с. 200].

Уроки биологии всегда отличаются тем, что у детей появляется возможность практической деятельности, которая в свою очередь обеспечивает подвижность ребенка на занятии. Конечно, как и в любом другом учебном предмете, в биологии тоже есть глубоко теоретические блоки, которые изучаются детьми сидя за партами. В таком случае важно обратить внимание на органы зрения и положение шеи в момент конспектирования. Чтобы снизить нагрузку на глаза и позволить хрусталику проявить свою аккомодацию, педагог может предложить ученикам через каждые 5-10 минут отложить ручку и обратить внимание на доску, модель или экран с демонстрацией изучаемого объекта [3, с. 18]. Таким образом мы расслабляем мышцы глазного яблока, позволяем сменить изображение с близкого расстояния на дальнее, задействуем другие мышцы шеи, что обеспечивает улучшение кровотока в мозг. Если есть возможность, то изучение теоретического блока можно реализовать разнообразными методами: наглядный (рассмотреть модель, схему), аудиовизуальный (прослушать звук, видео), словесно-логический. Таким образом мы заставляем активизироваться различным центрам КБП, отвечающих за восприятие и обработку информации, облегчив запоминание информации, а как следствие – уменьшив стресс.

Немаловажно на уроках обращать внимание на социальный аспект здоровья и постараться формировать у детей эмоциональный интеллект. Это возможно только тогда, когда у учеников есть постоянная практика общения и взаимодействия: в парах, в больших и малых группах. Обеспечить такое взаимодействие на уроках биологии очень легко:

1. Любое биологическое открытие, теория или гипотеза может вызвать как принятие, так и непринятие. Эта идея хорошо ложится на метод дискуссий, где ученики должны определиться со своим отношением к проблеме и постараться свое мнение аргументированно донести оппонентам. Здесь мы учим детей ответственности за свое мнение, сдержанности, принятии мнения другого, безоценочному общению.

2. Любую проверку знаний в начале урока всегда можно свести к взаимопроверке в паре, где ученики выступают друг у друга в роли эксперта. Иногда нужно подобрать верные слова, чтобы поддержать не самую удачную работу одноклассника, объяснив ему ошибки.

3. Система творческих работ и мини-конференций. Подобная практика учит детей критическому мышлению, ответственности, формирует навык правильной формулировки вопроса докладчику, умению давать обратную связь однокласснику.

Хорошим помощником в формировании ценностей здоровья у детей будет введение учебного курса «Основы валеологии», где человек будет рассматриваться в точки зрения взаимодействия с его окружающей средой. Валеология вводится дополнительным курсом на полгода в восьмом классе и отлично дополняет основной курс анатомии и физиологии, отводя особое значение сохранению и укреплению здоровья [4, с. 195].

Таким образом, любой урок может быть элементом здоровьесбережения всех участников образовательных отношений: и учеников, и учителей. Важно помнить, что невозможно удержать внимание ученика и поддержать его мотивацию к обучению, если у ребенка фрустрируются базовые потребности. Реализовать принцип здоровьесбережения может абсолютно каждый педагог на любом уроке, если для него это является настоящей ценностью.

Список литературы:

1. Здоровьесберегающие технологии в системе профессионального образования : практикум; Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет. – 2017. – 95с. – URL<https://www.iprbookshop.ru/69041.html> (дата обращения: 01.10.2022)
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: Аркти, 2003. – 272 с.
3. Тихомирова, Л. Ф. Анализ урока с точки зрения его воздействия на здоровье учащихся / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 18–19.
4. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. Гигиена и здоровье школьников / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М.: Просвещение, 2004. – 216 с.

УДК 373.24

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

М.В. Лихачева

*МБДОУ «ЦРР детский сад 96», Воронеж
malinkag1987@rambler.ru*

Аннотация. В статье рассмотрен опыт работы с дошкольниками в условиях детского сада, приведены примеры различных методик организации занятий с применением элементов здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности, эффективному развитию физических и психических качеств. Результатом эффективной работы педагогов в системе здоровьесбережения является снижение заболеваемости детей, повышение компетентности педагогов и родителей в данном направлении. Для сбережения и накопления здоровья всех участников образовательного процесса необходимо выстроить систему мер, включающую взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование, музыкально-оздоровительная работа, артикуляционная гимнастика.

THE PROBLEM OF HEALTH SAVING IN THE CONDITIONS OF A MODERN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION

Likhacheva M.V.

*MBDOU "CRR kindergarten 96", Voronezh
malinkag1987@rambler.ru*

Abstract. The experience of working with preschoolers in kindergarten conditions is considered, examples of various methods of organizing classes using elements of health-saving technologies are given. The health-saving environment created in kindergarten conditions contributes to ensuring the adaptation of the child in society, the realization of children's needs in motor activity, the effective development of physical and mental qualities. The result of the effective work of teachers in the health-saving system is to reduce the incidence of children, increase the competence of teachers and parents in this direction. In order to save and accumulate the health of all participants in the educational process, it is necessary to build a system of

measures that includes the interrelation and interaction of factors of the educational environment aimed at preserving and strengthening the health of participants in the educational process.

Keywords: health-saving technologies, preschool education, music and wellness work, articulation gymnastics.

В настоящее время в обществе остроактуальна проблема здоровьесбережения в современном дошкольном образовательном учреждении. С каждым годом всё большее внимание уделяется внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ДООУ, т. к. именно данные технологии помогут решению приоритетных задач: сохранения и поддержания здоровья субъектов педагогического процесса. Одной из целевых задач в контексте здоровьесбережения является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья субъекта образовательного процесса дошкольного учреждения.

В настоящее время существует несколько вариантов реализации элементом сбережения здоровья в детских дошкольных учреждениях — это различные виды и формы деятельности с успехом, применяющиеся для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Педагоги должны комплексно предпринять меры по улучшению физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития воспитанника через психолого-педагогическую, музыкальную и физическую деятельность.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей.

Воспитатели МБДОУ «ЦРР детский сад 96» г. Воронежа активно используют различные методики здоровьесбережения во время проведения занятий с детьми. Так, например, музыкально-оздоровительная работа направлена не только на развитие музыкальных и творческих способностей, но и на сохранение и укрепление психофизического здоровья ребенка. В игровой форме предлагается провести: дыхательную и артикуляционную гимнастику, игровой самомассаж, музыкотерапию, релаксационные упражнения, тренинги, игротерапию. Каждое занятие обязательно включает упражнения на развитие дыхания. Если у ребенка ослабленное дыхание, без опоры, оно не дает ему полностью проговаривать фразы, правильно строить предложения, даже при исполнении песен приходится брать дыхание чаще.

Умение управлять дыханием – это умение управлять собой. Правильное дыхание стимулирует работу мозга, дыхательную, сердечнососудистую системы и как следствие избавляет от многих болезней. Именно поэтому, как можно чаще на занятиях мы стараемся использовать дыхательную гимнастику. Она развивает и укрепляет еще не совершенную дыхательную систему ребенка. Нами специально сделан акцент на носовом дыхании, так как в последнее время было замечено, что многие дети дышат ртом. Мы знакомим детей с разнообразными дыхательными упражнениями: поверхностное дыхание, глубокое, дыхание с помощью мышц ребер, живота и в сочетании с произносимыми словами. Больше всего детям нравится выполнять дыхательные упражнения совместно со звуковым подражанием и с артикуляционными упражнениями, способствующими развитию мышц губ, языка, а значит и формированию правильной и связной речи.

Поэтому упражнения на правильное дыхание обязательно связаны с артикуляционной гимнастикой. Она усиливает кровообращение, развивает гибкость органов речевого аппарата, укрепляет мышцы лица, что помогает добиться основной цели в данном виде деятельности – выработки качественных и полноценных движений органов артикуляции.

Важное место в работе по здоровьесбережению занимает самомассаж. Для его проведения нами используются детские сказки и стихотворные тексты, содержание и ритм которых максимально приближены к характеру самого движения. Такая форма работы является высокоэффективной: повышается работоспособность, укрепляется мышечный корсет, нормализуется тонус и эластичность мышц.

Для снятия напряжения с глаз, улучшения восприятия, расширения поля зрения нами применяется гимнастика для глаз. При проведении данной гимнастики мы используем стихотворные тексты. Комплексы упражнений гимнастики в стихах являются одним из способов развития внимания.

Таким образом, целенаправленная работа всех педагогов нашего МБДОУ «ЦРР детский сад 96» позволяет сформировать у детей привычку к здоровому образу жизни. Каждый родитель хочет вырастить здорового ребенка, но это не просто. Необходимо не только сохранять здоровье ребенка после его рождения, но и создавать условия и окружающую среду, способствующие дальнейшему оздоровлению детей, учить соблюдению правил здорового образа жизни, правил личной гигиены. К сожалению, на сегодняшний день состояние здоровья детей уже в дошкольном возрасте не оправдывает ожиданий современного общества. Поэтому одним из приоритетных направлений в нашем учреждении является сохранение и укрепление здоровья детей. Достижение положительных результатов в оздоровлении детей возможно лишь в том случае, если в воспитательно-образовательной системе участвуют все стороны образовательного процесса: родители, дети, сотрудники детского сада.

Список литературы:

1. Абраухова, В. В. Дошкольная педагогика. Воспитание и развитие детей в ДОО : учебное пособие : [12+] / В. В. Абраухова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 116с.
2. Османова, Г. А. Игровой логопедический массаж и самомассаж при коррекции речевых нарушений : практическое пособие : / Г. А. Османова, Л. А. Позднякова. – Санкт-Петербург : КАРО, 2021. – 86 с. : ил. – (Мастер-класс логопеда). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=610912> (дата обращения: 04.10.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9925-0876-5. – Текст : электронный.
3. Сон, С. Л. Сказки Страны здоровья: беседы с детьми о здоровом образе жизни: методическое пособие: / С. Л. Сон, Т. В. Шипошина, Н. В. Иванова. – Москва : Творческий центр Сфера, 2022. – 128 с.
4. Танцюра, С. Ю. Логопедический игровой массаж: упражнения для детей раннего и дошкольного возраста: методическое пособие: [16+] / С. Ю. Танцюра, И. Н. Васильева. – Москва: Творческий центр Сфера, 2023. – 64 с.

УДК 371

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Е.Н. Луценко, А.М. Гусакова, М.В. Патлаева

*МКОУ Подгоренская СОШ им. П.П. Серякова, Воронежская обл.
lucenkoan@yandex.ru, gusakova.alla2017@yandex.ru, patlaewa@yandex.ru*

Аннотация. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с изменениями

в жизни ребенка, освоение им новой социальной роли. Современные образовательные стандарты диктуют необходимость формирования знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, приемы здоровьесбережения.

PRINCIPLES OF IMPLEMENTING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PRIMARY SCHOOL

Lutsenko E.N., Gusakova A.M., Patlaeva M.V.

MKOU Podgorenskaya Secondary School named after P.P. Seryakov, Voronezh region

lucenkoan@yandex.ru, gusakova.alla2017@yandex.ru, patlaewa@yandex.ru

Abstract. The formation of a healthy lifestyle should take place continuously and purposefully. This problem is especially relevant for primary school, which is associated with changes in the child's life, the development of a new social role. Modern educational standards dictate the need for the formation of knowledge, attitudes, guidelines and norms of behavior that ensure the preservation and strengthening of health.

Keywords: health, health-saving technologies, health-saving techniques.

На современном этапе развития общества важной задачей системы образования является сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности и культуры здоровья, здорового образа жизни.

На младший школьный возраст приходится один из критических и сенситивных периодов роста и развития, когда любые факторы внешней среды, особенно организация образовательного процесса может негативно сказаться на состоянии здоровья младших школьников.

Роль педагога заключается в выборе образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников. Длительные и систематические учебные занятия, значительная нагрузка, новые обязанности и требования, уменьшение игровой и двигательной активности – все это представляет для первоклассников большие трудности.

Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов: учет возрастных особенностей младших школьников; учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения; структурирование урока на три части в зависимости от уровня умственной работоспособности учащихся; осуществление здоровьесберегающих техник и приемов для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся [1, с.20].

Анализ научно-методической литературы и собственный практический опыт позволяют выделить основные правила построения урока с позиции здоровьесберегающих правил:

1. Оптимальный темп ведения урока (избежание «скомканности», задержки учащихся в классе после звонка.)
2. Подача материала доступным рациональным способом;
3. Смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);
4. Физкультминутки, динамические паузы;
5. Дифференцированный подход в обучении;
6. Групповая работа, работа в парах;
7. Игра, игровые моменты [2, с.15].

В своей практике мы часто используем одни из наиболее эффективных и результативных приемов – групповую работу и работу в парах, в ходе которой уровень осмысления и усвоения

материала заметно возрастает, детям значительно легче учиться вместе. Групповая работа, в какой – то мере помогает решить одно из условий организации здоровьесберегающего обучения – избежать длительного сидения за партой. Также хочется отметить, что работа по укреплению и сохранению здоровья обучающихся невозможна без привлечения родителей. Все чаще родители становятся участниками классных часов, проводят тематические беседы по здоровому образу жизни, родители-медработники активно участвуют в обсуждении вопроса о сезонной витаминизации учащихся, которая стала бы профилактической мерой в предупреждении различных заболеваний.

Список литературы:

1. Мерзлякова, Д.Р. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Д.Р.Мерзлякова // Начальная школа плюс До и После. – 2012. – № 7. – С.20-22.
2. Феоктистова, В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии / В.Ф. Феоктистова. – Москва: Учитель, 2019. – С 15-16.

УДК 376.1

**ДЕТСКИЕ И ШКОЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Е.В. Любова, И.Н. Завьялова

*МБОУ СОШ № 16, Нижегородская область, Арзамас
s16_arz@mail52gov.ru*

Аннотация. Статья посвящена вопросам профилактики по укреплению здоровья детей и подростков, проводимой в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях. В статье представлен практический опыт образовательной организации по развитию детских и школьных проектов, реализуемый в рамках работы над проектом «Профилактическая деятельность образовательных организаций, социальных учреждений по укреплению здоровья детей и подростков» НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В статье описана деятельность школы как городского ресурсного центра по здоровьесбережению обучающихся по приоритетным направлениям работы, охарактеризовано содержание реализуемых детских и школьных проектов. Особое внимание уделено раскрытию содержания Интернет-проекта «Экоздрав-2020», направленного на профилактику заболеваний, вызванных вирусными инфекциями, в частности COVID-19. Представлены результаты проектной работы школы по здоровьесбережению обучающихся, формированию у участников образовательного процесса потребности в ведении здорового образа жизни.

Ключевые слова: образовательная организация, обучающиеся, здоровьесбережение, детские и школьные проекты, проектная деятельность, ресурсный центр, здоровый образ жизни.

PROJECT ACTIVITIES FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Lyubova E.V., Zavyalova I.N.

MBOU SOCH 16, Nizhny Novgorod region, Arzamas

s16_arz@mail52gov.ru

Abstract. The article presents the practical experience of an educational organization for the development of children's and school projects, implemented as part of the work on the project "Preventive activities of educational organizations, social institutions to promote the health of children and adolescents" of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the FSAU "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation. The article describes the activities of the school as a city resource center for the health care of students in priority areas of work, describes the content of ongoing projects. Special attention is paid to the disclosure of the content of the Internet project "Ecozdrav-2020", aimed at the prevention of diseases caused by viral infections, in particular COVID-19. The results of the project work of the school on the health care of students, the formation of the need for participants in the educational process to lead a healthy lifestyle are presented.

Keywords: educational organization, students, health care, children's and school projects, project activities, resource center, healthy lifestyle.

Сущность педагогического обеспечения здоровья подрастающего поколения состоит в формировании у человека с раннего возраста компетентности в сфере сохранения здоровья, индивидуального стиля здорового образа жизни, являющегося основой культуры здоровья личности.

Разработка и реализация детских и школьных проектов рассматривается педагогами школы как одно из эффективных средств формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, развития у школьников здоровьесберегающих компетенций [1].

Формирование потребности в здоровом образе жизни является основой социально-позитивных установок, ответственного принятия решений, саморегуляции и саморазвития детей и подростков.

Большим подспорьем в формировании у обучающихся здоровьесберегающих компетенций стало создание на базе МБОУ СШ №16 городского ресурсного центра здоровьесберегающей деятельности, статус которого присвоен приказом департамента образования администрации города Арзамаса в 2015 году по результатам участия школы в региональном сетевом образовательном проекте министерства образования и науки Нижегородской области "Нижегородская школа – территория здоровья: новые границы на образовательной карте региона".

Работа школы как городского ресурсного центра по здоровьесбережению обучающихся ведется по двум направлениям: а) повышение профессионального мастерства педагогов школы и образовательных организаций города путем апробации и освоения новых форм взаимодействия с учащимися и родителями, разработки и внедрения технологий здоровьесбережения, инновационных предложений; б) организация целенаправленной работы педагогов с обучающимися по формированию у них здоровьесберегающих компетенций [3].

На современном этапе развития школы и общества в воспитательном плане особую ценность приобретают *проекты социальной направленности*, к которым в полной мере можно отнести деятельность по укреплению и сохранению здоровья школьников.

Разнообразие разрабатываемых и реализуемых педагогами и обучающимися проектов по типологии, направленности, целевым ориентирам позволяет комплексно подходить к решению

вопросов укрепления и сохранения здоровья обучающихся [2]. В практике работы школы по здоровьесбережению представлен опыт разработки и реализации ученических и школьных проектов. Это:

– прикладные проекты, направленные на получение обозначенного с самого начала результата, такие как: «Экодом» по созданию дома и в школе здоровьесохранной среды, «Дендрарию – наша защита» по очистке и сохранению дендрария, «Больше кислорода!» по выращиванию учащимися на территории школы саженцев лиственницы и др.;

– исследовательские проекты по решению творческих задач с заранее неизвестным содержанием. Это проекты «Экологический паспорт школы» по изучению экологического состояния школьных помещений, «Начни исследовать с «Крисмас+» по изучению воды, продуктов питания и др.,

– информационные проекты по изучению характеристик каких-либо процессов, явлений, объектов, что предполагает их анализ и обобщение выявленных фактов. Это проекты «Экологический календарь», направленный на пропаганду экологических знаний, «Мой портфель», «Шаги к здоровью» по пропаганде двигательной активности детей и взрослых, волонтерские проекты;

– ролево-игровые проекты, в которых участники исполняют определенные роли, обусловленные характером и содержанием проекта, имитируют социальные и деловые отношения и приобретают определенный социальный опыт – проекты «Ночь в дендрарии – музее под открытым небом», «Масленица», «Покровские посиделки», «Танцы народов мира».

Ежегодно Ресурсным центром проводится муниципальный интернет-проект «Экоздрав». Учителя школы выступают разработчиками и координаторами проекта, привлекая к методическому сопровождению педагогических работников школ города и преподавателей АФ ННГУ им. Н.И. Лобачевского. К примеру, основной темой проекта «Экоздрав – 2020» стала профилактика заболеваний, вызванных вирусными инфекциями, в частности COVID-19. В процессе исследовательской деятельности ребята провели комплексную оценку санитарно-эпидемиологических требований в школах города в связи с пандемией COVID-19, выяснили все изменения в требованиях и их соблюдение. На основе этого учащиеся 5-8 классов подготовили информационные материалы, а команды 9-11 классов – сценарии агитбригад по профилактике COVID-19. Результаты исследований участники команд разместили на страницах команд в социальных сетях, что повысило зрелищность сетевого этапа. Реализация ежегодного проекта «Экоздрав» – очень перспективная форма работы с детьми. Она привлекает новые команды подростков к исследовательской, творческой просветительской деятельности по здоровьесбережению. Помимо этого, проект позволяет педагогам совершенствовать методику воспитания, наполнить конкурсы новым содержанием.

В рамках работы Ресурсного центра инициируется апробация новых форм внеурочной деятельности. Для учащихся школ города проведены конкурс агитбригад «Наш выбор – здоровье и спорт» по пропаганде здорового образа жизни, квэст-игра «Здоровье – возможность возможностей», дискуссионная площадка «Волонтеры здорового образа жизни», конференция детей дошкольного и младшего школьного возраста «Мы здоровью скажем «ДА»!».

Опыт школы по реализации ученических и школьных проектов показал, что использование активных форм взаимодействия педагогов с учащимися в рамках реализации любого проекта обеспечивают высокую эффективность результатов работы по формированию у участников образовательного процесса потребности в ведении здорового образа жизни, способствуют созданию ситуации успеха для всех участников.

Реализация разнообразных детских и школьных проектов обеспечивает создание здоровьесохранного пространства в школе, повышает двигательную активность обучающихся, содействует приобщению их к здоровому образу жизни, играет большую роль в профилактике асоциального поведения и вредных привычек [4].

Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, создание здоровьесохранной среды в школе и дома, повышение двигательной активности обучающихся до возрастной нормы (3 – 3,5 часа в день), приобщение к здоровому образу жизни, профилактика асоциального поведения и вредных привычек, развитие коммуникативных компетенций – эти задачи эффективно достигаются посредством вовлечения участников образовательного процесса в проектную деятельность.

Заинтересованная работа над проектом педагогов и обучающихся с привлечением родителей способствует формированию у обучающихся значимых общечеловеческих ценностей (социальное партнерство, толерантность, диалог): чувства ответственности, самодисциплины. Использование активных форм взаимодействия в рамках реализации любого проекта обеспечивают высокую работоспособность ученика и педагога, эффективность результатов работы по формированию здорового образа жизни участников образовательного процесса. Такая работа способствует снижению у учащихся эмоционального напряжения, уменьшению тревожности, позитивному восприятию собственной личности, созданию ситуации успеха для всех участников. А творчество – это не только гарантия психического здоровья, но и смысл человеческой жизни.

Школа как городской ресурсный центр по здоровьесбережению обучающихся стала базой для развития инновационной работы образовательных организаций города Арзамаса, способствующей повышению профессионального мастерства педагогов школы и образовательных организаций города в области здоровьесбережения обучающихся и педагогов.

Список литературы:

1. Берклиев Т.Н., Заир-Бек Е.С. Школьные проекты содействия укреплению здоровья. // Инновации и качество школьного образования. – С.-Петербург, 2007
2. Лазарев В.С. Проекты учащихся: проблемы, действия, план, оценка. / В.С. Лазарев // Управление образованием. – 2016. – №4. – с. 42-53.
3. Любова Е.В. Инновационная здоровьесберегающая деятельность педагогов в условиях реализации рабочей программы воспитания/Е.В. Любова, И.Н. Завьялова, С.П. Акутина// Педагогика и психология современного детства: вызовы, риски, прогнозы: материалы Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология современного детства: вызовы, риски, прогнозы», 10–11 ноября 2021 г. / науч. ред. Т.Т. Щелина, С.П. Акутина; Арзамасский филиал ННГУ. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2021. – 488 с.– С. 297-301
4. Никитина М.Н. Использование технологии социального проектирования по формированию навыков ЗОЖ. // М.Н. Никитина. Здоровьесбережение в образовании. – 2016. – №6. – с. 117-121.

УДК 371.71

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА КРУЖКОВЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Г.А. Лякишева, Ю.Н. Царева

*МБУ ДО «Центр детского творчества» Орловского муниципального округа
Орловской области, Орловская обл., п. Стрелецкий
galalyakisheva@yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена работе по использованию здоровьесберегающих технологий на кружковых занятиях с детьми дошкольного возраста, проводимой в рамках исследовательской

деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях. Подробно рассмотрены обязательные условия при проведении занятий с детьми дошкольного возраста, которые должен соблюдать педагог дополнительного образования. Описаны основные здоровьесберегающие моменты, используемые в работе с дошкольниками. Статья полезна педагогам дополнительного образования, воспитателям детского сада, методистам.

Ключевые слова: здоровьесбережение, охрана здоровья, дети дошкольного возраста, педагог дополнительного образования, виды учебной деятельности, динамическая пауза, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игротерапия.

THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN CIRCLE CLASSES WITH PRESCHOOL CHILDREN

Lyakisheva G.A., Tsareva Y.N.

*MBU DO "Center of Children's Creativity" of the Oryol Municipal District of the Oryol region,
Oryol region, Streletsky
galalyakisheva@yandex.ru*

Abstract. The article is devoted to the work on the use of health-saving technologies in additional education classes with preschool children, carried out as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Autonomous Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational organizations. The mandatory conditions for conducting classes with children of preschool age, which must be observed by a teacher of additional education, are considered in detail. The main health-saving moments used in working with preschoolers are described. The article is useful for teachers of additional education, kindergarten teachers, methodologists.

Keywords: health care, health protection, preschool children, teacher of additional education, types of educational activities, dynamic pause, breathing exercises, gymnastics for the eyes, game therapy.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке, в период интенсивного развития современного общества, она становится первостепенной. Но особенно острым сейчас является вопрос о состоянии здоровья детей: медики уже отметили тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Немного статистики: по данным Минздрава России, в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием – 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается: рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число детей с врождёнными аномалиями и с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии детей, отмечают в Минздраве России, множество: плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Поэтому вопросы здоровьесбережения детей, разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в системе образования имеют особое значение.

К педагогу дополнительного образования, работающему с дошкольниками, предъявляются особые требования, так как именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие важные качества, необходимые для полноценного развития личности.

Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Но и самого ребенка с раннего возраста надо учить заботиться о своём здоровье, воспитывать привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению им основными культурно – гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, учить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие.

Поэтому педагогу дополнительного образования при подготовке и проведении занятий с детьми дошкольного возраста надо учитывать ряд обязательных условий:

- Первым важным условием является соответствие обстановки и гигиенических условий в кабинете (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения кабинета) норме.

- Вторым обязательным условием при работе с дошкольниками на занятиях дополнительного образования является смена видов учебной деятельности. Их должно быть не менее 4-х (чтение или восприятие художественной литературы, двигательная, игровая, коммуникативная, продуктивная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная), так как однообразность способствует утомлению. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности на занятии – 7-10 минут.

- Третьим важным условием на занятиях с детьми дошкольного возраста являются смена поз учащихся в соответствии с видами работы и оздоровительные моменты: физкультминутки (динамические паузы), минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игровые моменты и т.д. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого. Эти кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности дошкольников предупреждают их утомляемость, снимают мышечное, нервное и мозговое напряжение, активизируют мышление, повышают интерес детей к ходу занятия и создают положительный эмоциональный фон.

Остановимся на самых востребованных оздоровительных упражнениях при работе с детьми дошкольного возраста.

Наиболее популярными оздоровительными упражнениями являются физкультминутки (динамические паузы). Большинство физкультминуток сопровождается стихотворным текстом или же выполняется под музыку. Педагог легко может связать физкультминутку с основной темой занятия. Например, при изучении темы «Животный мир весной» можно использовать такую физкультминутку:

Три медведя

Три медведя шли домой, *(Дети шагают на месте вперевалочку)*

Папа был большой-большой. *(Поднять руки над головой, потянуть вверх)*

Мама с ним поменьше ростом, *(Руки на уровне груди)*

А сынок — малютка просто. *(Присесть)*

Очень маленький он был, *(Присев, качаться по-медвежьи)*

С погремушками ходил. *(Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки)*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *(Дети имитируют игру с погремушками)*

Для проведения физкультминуток не требуется спортивной формы и специального инвентаря, они могут проводиться в условиях ограниченного пространства (возле стола, в центре комнаты и т. п.), к их выполнению привлекаются все дети.

На занятиях с детьми дошкольного возраста педагогами дополнительного образования эффективно применяется пальчиковая гимнастика. Она важна для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), для решения проблем с речевым развитием детей. Пальчиковая гимнастика также помогает развитию осязательных ощущений, координации движений пальцев и рук, творческих способностей дошкольников. Она проводится как инсценировка стихотворных текстов с помощью пальцев. Дети легко запоминают произносимый текст, с радостью воспроизводят его и соответствующие движения в дальнейшем уже самостоятельно.

Помимо традиционной пальчиковой гимнастики для развития мелкой моторики руки полезными являются занятия с разнообразными предметами: детскими машинками, карандашами и т.п.

Пальчиковая игра «Гонки»

(выполняется с помощью маленькой детской машинки).

Раз, два, три, четыре, пять. *(Возят машинку по каждому пальчику вперед и назад, начиная с большого пальца)*

Можно гонки начинать. *(Теперь – начиная с безымянного)*

По кругу, по кругу. *(Теперь – по кругу в одну и другую сторону)*

Вперед и назад,

Но пальцы машинку мою тормозят. *(Вновь катают машинку по пальчикам, которые слегка согнуты, закрылись)*

Машинка стоит в гараже. *(Сжимают кулак)*

И фары погасли, не светят уже. *(Заглядывают в маленькое отверстие в кулаке)*

Заводим мотор, выезжаем! *(Действия повторяются на другой руке)*

Эти занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком. Рекомендуется проводить пальчиковую гимнастику с дошкольниками ежедневно. В ходе ее выполнения педагогу нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой, чтобы каждый сеанс пальчиковой гимнастики заканчивался расслабляющими упражнениями.

Актуальным оздоровительным моментом на занятиях с дошкольниками является проведение дыхательной гимнастики. Использование этой гимнастики помогает улучшить работу внутренних органов и активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом и успокоиться, тренировать дыхательный аппарат и осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания, повысить защитные механизмы организма и развивать речевое дыхание.

Занятия по дыхательной гимнастике проводятся в хорошо проветренной комнате до приема пищи. Они должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особой формы одежды, но она не должна стеснять движений ребенка.

Дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания, на правильно производимые вдохи и выдохи (вдохи должны быть короткими и легкими через нос, а выдох – через рот, долгий). При выполнении упражнений на развитие речевого дыхания у ребенка не должны напрягаться мышцы тела, не должны двигаться плечи.

- К эффективным здоровьесберегающим упражнениям на занятиях с дошкольниками, бесспорно, относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Для выполнения такой гимнастики достаточно всего 2-4 минуты, но она помогает на занятиях снять напряжение и предупредить утомление, укрепить глазной аппарат и тренировать глазные мышцы.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает педагог, а дети повторяют за ним. Гимнастика для глаз может сопровождаться стихотворным текстом, включать упражнения с различными предметами, специальными таблицами или ИКТ, а также совмещать сразу несколько видов здоровьесберегающих упражнений.

Еще одним востребованным здоровьесберегающим упражнением у педагогов дополнительного образования, работающих с детьми дошкольного возраста, является, конечно же, игротерапия. Она подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, где участники смогут проявить эмоции, переживания, фантазию, самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение и избавиться от страхов, стать увереннее в себе.

Методы организации здоровьесберегающих занятий с дошкольниками должны способствовать активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся.

Добрая шутка, милая улыбка, музыкальная минутка или небольшое стихотворение на занятии также помогут педагогу в эмоциональной разрядке детей.

Возникают новые методики, технологии, разрабатываются новые программы, но на первом месте всегда остаётся здоровье детей! Педагогу важно помнить, что забота о здоровье учащихся неотделима от заботы о своем собственном здоровье, так как именно он подает пример своим образом жизни и своим здоровьем.

Педагогу необходимо широко использовать здоровьесберегающие упражнения на своих занятиях для того, чтобы все участники образовательных отношений – педагоги, дети и родители – жили в состоянии эмоционального комфорта и высокого интереса к познанию, чтобы ребенок был здоров и социально адаптирован, сохранял любознательность и доверие для дальнейшего обучения.

Список литературы:

1. Актуальная проблема внедрения здоровьеразвивающей педагогики. По материалам международного симпозиума "Образование в Европе для гармоничного развития учащихся" – М., 2010.
2. Говорушина Т.К. Особенности формирования здоровьесберегающей среды в учреждении дополнительного образования детей: Дис. канд. пед. наук: 13.00.01: / Т.К. Говорушина. – Великий Новгород, 2005.
3. Здоровоохранение в России.2019:Стат. Сб/Росстат.-М.,2019.
4. Концепция формирования здоровьесберегающей образовательной среды / И. Арон, Л. Киселёва, Н. Кузнецова // Новое образование. Журнал Центра современных образовательных технологий – 2011. – №1.
5. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах: Мет. рек. / Базарный В.Ф. и др. Красноярск, 1989.
6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова //Методист. – 2007. – №2

УДК 613.2

К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

И.О. Макарова

*Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко, Воронеж
oishen_m@mail.ru*

Аннотация. Здоровье является важнейшим ресурсом человеческой жизни. Его поддержание и улучшение – главная цель каждого. Одним из значимых факторов, влияющих на здоровье и его качество, наряду с достаточной двигательной активностью, рациональным режимом труда и

отдыха, отказом от вредных привычек, является питание. Важно отметить также, что формирование правильных пищевых привычек в молодом возрасте – ключ к сохранению и улучшению состояния здоровья на протяжении всей жизни. Необходимо понимать, что большинство серьезных приобретенных патологий неразрывно связаны с нарушением алиментарного фактора именно в юности, так как большинство молодых людей не знакомы с правилами питания и не владеют достаточными знаниями для самостоятельного составления грамотного рациона. Поэтому проведение профилактических мероприятий, в том числе, касающихся гигиены питания, крайне важно, как в учреждениях общего образования, так и в высшей школе.

Ключевые слова: гигиена питания, здоровое питание, здоровый образ жизни, питание учащихся, питание и здоровье.

ON THE ISSUE OF MODERN NUTRITION PROBLEMS OF STUDENTS

Makarova I.O.

*Voronezh State Medical University named after N. N. Burdenko, Voronezh
oishen_m@mail.ru*

Abstract. Health is the most important resource of human life. Its maintenance and improvement is the main goal of each of us. One of the significant factors affecting health and its quality, along with sufficient motor activity, a rational work and rest regime, and the rejection of bad habits, is nutrition. It is also important to note that the formation of proper eating habits at a young age is the key to maintaining and improving health throughout life. It is necessary to understand that most of the serious acquired pathologies are inextricably linked with the violation of the alimentary factor in youth, since most young people are not familiar with the rules of nutrition and do not have sufficient knowledge to independently compile a competent diet. Therefore, carrying out preventive measures, including those related to food hygiene, is extremely important, both in general education institutions and in higher education.

Keywords: food hygiene, healthy eating, healthy lifestyle, student nutrition, nutrition and health.

Питание играет значимую роль в формировании здоровья человека. Этот тезис находит подтверждение во многих научно-исследовательских работах. В настоящее время много исследований посвящено разъяснению принципов понятия здорового питания и возникновению определенных патологий в связи с неадекватным питанием [2, с.5].

Само явление здорового питания состоит из множества аспектов, все чаще транслируемых в современном обществе, и включает в себя знания не только правильного выбора и приготовления продукта, но и его влияния на организм, также способность самого человека составлять для себя оптимальный режим и распорядок приема пищи.

Проблему питания студентов поднимают многие авторы в своих научно-исследовательских работах. Так, в последнее время появилось много работ по изучению, оценке и оптимизации системы питания учащихся высших учебных заведений. Однако, проблема выходит за рамки теоретического обоснования и требует принятия реальных здоровьесберегающих и профилактических мер на различных уровнях регулирования [4, с.5; 6, с.5].

Интерес к проблеме питания студентов возник не случайно, так, как и сам феномен студенчества представляется наиболее интересным. Это группа молодых людей, претерпевающих изменение в привычном укладе жизни, практически заново формирующих собственный распорядок дня, но более важно отметить то, что именно эта группа является движущей силой экономики государства с точки зрения формирования новых рабочих кадров и обучения молодых специалистов. Из

этого следует, что задача любого профессионального и высшего учебного заведения – подготовить не только конкурентоспособных, но и здоровых специалистов [3, с.5; 5, с.5].

Согласно исследованиям, проведенным ВОЗ заболеваемость студенческой молодежи, неуклонно растет. Что зачастую связано с дефицитом двигательной активности, неправильным режимом дня, присутствием в рационе вредной пищи, также наличием вредных привычек и в целом нехваткой свободного времени, чтобы заниматься укреплением здоровья.

Рациональное питание является важным фактором, способствующим гармоничному развитию, повышенной устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий среды обитания [8, с.6]. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. Любые отклонения в режиме питания, его качественной и количественной характеристике могут отразиться на здоровье [1, с.5; 9, с.6].

За последние годы доли неинфекционных патологий, таких как гипертоническая болезнь и ожирение, сахарный диабет среди молодых людей без отягощенного семейного анамнеза возросли примерно в 3 раза. В этом играет значительную роль образ жизни: неправильное питание, дефицит двигательной активности, вредные привычки.

Установлено, что имеется положительная корреляционная связь между неадекватным индексом массы тела (ниже 18 и выше 25), нерегулярным питанием и жалобами, связанными с нарушениями в функции нервной системы, характеризующимися психоэмоциональной дезадаптацией и вегетативными расстройствами [7, с.5].

В соответствии с этим крайне важно в высших учебных заведениях проводить различные мероприятия, способствующие осознанию студентами всей значимости проблемы питания для их здоровья, поддерживая и развивая в молодых людях желание улучшать состояние организма. Реализовать методы улучшения питания в ВУЗах посредством реорганизации студенческого досуга, разрабатывать комплексные меню для студенческих столовых, чтобы каждый учащийся мог позволить себе питаться полезно и доступно. Также важно введение мероприятий, связанных с профилактикой гиподинамии. Необходима разработка стратегии ориентирования студентов на здоровый образ жизни, которая, в т. ч., будет включать в себя активное участие преподавательского состава ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленное на информирование обучающихся об основах ЗОЖ, оценивание своего образа жизни, активизацию здоровьесберегающей деятельности [10, с.6; 11, с.6].

Заключение. На сегодняшний день проблема питания не только остается достаточно важной в жизни человека, но и набирает значимость в связи с активной пропагандой здорового образа жизни. Итак, от того, чем человек питается напрямую зависит его здоровье, по этой причине следует активно вводить программы по совершенствованию пищевого поведения. Однако, со стороны некоторых слоев населения заметно легкомысленное отношение к этой проблеме. В особенности такое поведение имеет место среди людей молодого возраста, обучающихся в высших учебных заведениях, так происходит в большей степени из-за нехватки времени и неосведомленности в некоторых важных вопросах культуры питания.

Складывающаяся ситуация должна стимулировать научную общественность к более глубокому изучению проблемы, продумыванию оптимальных решений и внедрения их в систему высшего образования.

Список литературы:

1. Борисова Ульяна Семеновна, Андросова Сардаана Николаевна. "Студенческая молодежь и здоровый образ жизни" Теория и практика общественного развития. 2016 – №. 8 – С. 9-12.

2. Гигиеническая оценка влияния на здоровье студентов региональных особенностей их питания/ И.Б. Ушаков, И.Э. Есауленко, В.И. Попов, Т.Н. Петрова// Гигиена и санитария, 2017; Т. 96, №9: 909-912
3. Гигиенические и психофизиологические особенности формирования здоровья студентов медицинского вуза / И.Б. Ушаков, Е.П. Мелихова, И.И. Либина, О.И. Губина // Гигиена и санитария, 2018; Т.97, №8: 756-761; DOI: 10.18821/0016-9900-2018-97-8-756-761
4. Попов М.В., Либина И.И. Исследование оптимальности режима дня студентов медицинского вуза / М.В. Попов, И.И. Либина // В сб.: Гигиеническая наука – путь к здоровью населения. Под ред. О.Ю. Милушкиной, А.В. Колсанова. Москва; 2020: 143-147
5. Изучение и методология исследования качества жизни студентов/ В.И. Попов, Е.П. Мелихова // Гигиена и санитария, 2016; Т.95, №9: 879-884
6. Комплексная оценка питания студентов с учетом региональных особенностей и позиций его оптимизации/ М.В. Попов, И.И. Либина, О.Н. Крюкова // В сб. матер. П школы молодых ученых Основы здорового питания и пути профилактики алиментарно-зависимых заболеваний, 2019: 90-93
7. Особенности питания современных студентов: психосоциальный аспект / И.М. Ильичёва, Е.Н. Белоус // Гигиена и санитария. 2018 – Т. 97. № 4 – С. 362-366.
8. Оценка относительного вклада фактического питания студентов в формирование их здоровья / Т.Н. Петрова, Е.Н. Колесникова, О.И. Губина // Прикладные и информационные аспекты медицины, 2016; Т.19, №4: 50-54
9. Питание в повседневных практиках молодежи / С.Р. Топоркова // Молодой ученый. 2020. – № 51. – С. 463-465.
10. Проблемы совершенствования и оптимизации учебного процесса в медицинском вузе / В.И. Попов, И.И. Либина, О.И. Губина // Здоровье – основа человеческого потенциала – проблемы и пути их решения. 2010. –Т. 5. № 1. – С. 185-186.
11. Рациональное питание – фактор здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения / Попова Т.В. // Современное педагогическое образование. 2020 – № 4. – С. 90-96.

УДК 371.7

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА – ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОГО УРОКА

Л.Б. Мануковская, Л.Н. Акулова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
lb54@inbox.ru, lu56@inbox.ru*

Аннотация. Учащиеся младших классов быстро утомляются на уроках. Для повышения работоспособности учеников, снятия мышечного напряжения, снижение усталости глаз и формирования правильной осанки необходимо проводить короткие физкультурминутки.

Ключевые слова: учащиеся младших классов, физкультурминутка, сюжетные игры.

PHYSICAL EDUCATION MINUTE – AN ELEMENT OF A MODERN LESSON

Manukovskaya L.B., Akulova L.N.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
lb54@inbox.ru, lu56@inbox.ru*

Abstract. Elementary school students get tired quickly in class. To improve the performance of students, relieve muscle tension, reduce eye fatigue and form the correct posture, it is necessary to conduct short physical training sessions.

Keywords: elementary school students, physical education, story games.

Занятия физической культурой в школьные годы способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма человека, формируют у него разнообразные двигательные умения и навыки [1].

Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьёзно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Необходимая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз в школьные занятия предупреждает переутомления. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укрепление здоровья учащихся.

Физкультурные минутки и паузы – это кратковременные сеансы физических упражнений, которые снижают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой [3]. На общеобразовательных уроках в школе и при выполнении домашних учебных заданий у учащихся проявляется три вида утомления: утомление глаз, утомление мышц кисти при письме, общее утомление мышц при длительной статической «сидячей» работе. Упражнения активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, снимают общее утомление.

Физкультминутки проводятся с целью:

- снятие психического напряжения у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- сформировать простейшее представление о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать знания, умения и навыки по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Методические указания по организации и проведению физкультминуток.

1. Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут, в момент появления у учащихся признаков утомления, обычно это происходит на 20-25 минуте урока.
2. Сигналом для выполнения физкультминутки являются признаки, которые указывают на утомляемость учеников: снижение внимания, общий шум, покраснения на лице, заторможенность (некоторые дети ложатся на парту, часто отвлекаются, не воспринимают объяснение учителя).
3. В комплексе подбираются физические упражнения в такой последовательности: потягивание, движения рук, повороты туловища, подскоки на месте, ходьба на месте, дыхательные упражнения.
4. Комплекс включает 3-4 упражнения.
5. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз.
6. Выполнение упражнений должно быть эмоциональное, в начальной школе может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движения.
7. Комплексы могут выполняться сидя, стоя, вслед за показом, вместе с учителем.
8. Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости.
9. Физкультминутки следует рекомендовать детям во время выполнения домашних заданий, говорить об этом родителям.

10. Комплекс целесообразно менять через 2-3 недели.

11. Во время физкультминутки желательно открыть форточки и включить музыку.

Хорошо физкультминутки разнообразить эмоциональным чтением стихотворных текстов. Важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир доброты, красоты, юмора и, конечно же, выполнять свою оздоровительную функцию [2].

Сюжетные физкультминутки для учащихся начальных классов

«Часики». Выполняют, сидя за письменным столом.

1. *Часики тикают.* 1 – наклон головы влево, дети произносят: «Тик»; 2 – наклон головы вправо, дети произносят: «Так». Выполнить 6-8 раз.

2. *Часики остановились, кончился завод. Заводим часики.* И.п. – правая рука вперёд, пальцы сжаты в кулак; 1-4 поворот кисти право, имитируя завод часов; 5-8 – то же левой рукой. Выполнить 4-5 раз.

3. *Большая стрелка остановилась на цифре 12, слышим бой часов.* И.п. – сидя, руки на поясе; 1 – перенос массы тела на правую ягодицу; 2 – перенос массы тела на левую ягодицу и т.д. На каждый счет дети произносят: «Бом!», изображая бой часов. 12 раз.

«В саду». Дети имитируют сбор ягод и фруктов, стоя у письменного стола.

1. *Собираем клубнику.* Дети присели. Имитируют сбор ягод, при этом выполняют поворот переступанием влево, затем вправо. Выполнить 3-4 раза.

2. *Ягоды собирались долго, спина устала. Встали, потянулись.* Дети встают на носки, руки вверх (взгляд вверх), потягиваются и вновь приседают. Выполнить 3-4 раза.

3. *Яблоки висят высоко, предстоит потрудиться.* Дети поднимают левую руку вверх – прыжок вверх, затем правую руку вверх – прыжок вверх. Повторить 3-4 раза.

Таким образом, физкультминутки необходимы детям при любом виде деятельности, как способ переключения внимания и активного отдыха, что, несомненно, приводит к более продуктивному труду и радостному восприятию жизни.

Список литературы:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «Вако», 2004.
2. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М., «Айрис Пресс», 2006.
3. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. М., ТЦ «Сфера», 2001.

УДК 371.71

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

К.С. Матвеева

*МБОУ «СОШ № 33», Тамбов
hlobustova27@mail.ru*

Аннотация. В настоящее время, несмотря на внедрение в образовательную среду здоровьесберегающих технологий, число детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями, не уменьшается. Но всё же здоровьесберегающие технологии остаются актуальными среди эффективных средств, способных предотвратить ряд недостатков в обеспечении уровней здоровья обучающихся. Прежде всего, их эффективность будет зависеть

от грамотности и компетентности педагога в вопросах здоровьесбережения. На уроках биологии возможно использование здоровьесберегающих технологий при изучении большинства тем. Например, проведение ботанических экскурсий, разговоры о здоровом образе жизни на уроках анатомии и физиологии человека, изучение мер профилактики паразитарных болезней. При подготовке уроков педагог должен уметь создавать здоровую образовательную среду, ориентироваться на индивидуальные особенности учащихся и реализовывать функции сохранения и укрепления их здоровья.

Ключевые слова: здоровьесбережение, урок, биология, здоровая образовательная среда.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN BIOLOGY LESSONS

Matveeva K.S.

MBOU "Secondary School №. 33", Tambov

hlobustova27@mail.ru

Abstract. At present, despite the introduction of health-saving technologies into the educational environment, the number of children suffering from various kinds of functional disorders and chronic diseases is not decreasing. But still, health-saving technologies remain relevant among effective means that can prevent a number of shortcomings in ensuring the health levels of students. First of all, their effectiveness will depend on the literacy and competence of the teacher in matters of health saving. In biology lessons, it is possible to use health-saving technologies in the study of most topics. For example, conducting botanical excursions, talking about a healthy lifestyle in the lessons of human anatomy and physiology, studying measures to prevent parasitic diseases. When preparing lessons, the teacher should be able to create a healthy educational environment, focus on the individual characteristics of students and implement the functions of preserving and strengthening their health.

Keywords: health saving, lesson, biology, healthy educational environment.

Каким образом педагог может обеспечить здоровую образовательную среду для обучения подрастающего поколения? В первую очередь, педагогу следует руководствоваться основными принципами здоровьесберегающих технологий [2, с. 58]. К таким принципам относятся создание здоровой образовательной среды, исключая наличие стрессообразующих факторов, творческий подход к учебному процессу, грамотное внедрение двигательной активности во время урока, чередование разных видов деятельности [1, с. 42]. Довольно часто из-за увеличения учебной нагрузки учащиеся среднего и старшего звена сталкиваются с переутомляемостью, недосыпанием, рецидивами ОРВИ и ОРЗ, недомоганием со стороны пищеварительной системы. Поэтому задачи любого педагога сводятся к грамотному планированию образовательного процесса и созданию на уроках комфортных, безопасных условий для учеников [3, с. 39].

Как можно организовать здоровую образовательную среду на уроках биологии? Данный предмет в школе позволяет использовать принципы здоровьесбережения при изучении большинства тем как в урочное время, так и при выполнении домашних заданий. Например, рассмотрим урок-экскурсию на пришкольной территории при изучении курса ботаники. Организация урока не требует длительной подготовки, главное – это составить план действий, включающий информирование учащихся о виде урока, проведение инструктажа по технике безопасности непосредственно перед выходом на пришкольный участок, сбор информации о видах растений и их местах произрастания на участке, подготовку домашнего задания. Какую пользу ученикам может принести данный урок, и будет ли он содержать элементы здоровьесберегающих технологий? Во-первых, выход на природу сопровождается увеличением двигательной активности, которая среди подростков все больше утрачивает свою значимость. Гиподинамия у подростков с каждым годом повышает риски

появления нарушений со стороны опорно-двигательной системы. Во-вторых, нахождение учащихся на свежем воздухе благоприятно влияет на организм в целом, насыщая его кислородом и улучшая кровоснабжение головного мозга. В-третьих, при изучении внешнего облика растений улучшается состояние органов зрения, благодаря поиску и концентрации внимания на отдельных контрастных объектах исследования из всего многообразия растений. За счет этого происходит тренировка наглядности, наблюдательности, памяти и внимания. В качестве домашнего задания можно предложить провести экскурсию на какой-нибудь территории рядом с домом, отметить и изучить некоторые виды растений. Педагог, организуя данный вид урока, создает здоровую образовательную среду для учащихся, исключая риски ухудшения состояния здоровья. Поэтому, не стоит ограничиваться проведением уроков биологии только в стенах школы.

Еще одним примером уроков, включающих здоровьесберегающие технологии, может послужить включение практико-ориентированной деятельности учащихся 8-9 классов в курсе прохождения анатомии и физиологии человека. Уроки должны быть оснащены информированием учащихся об основах здорового образа жизни, рациональном питании, оказании доврачебной медицинской помощи, соблюдении санитарно-гигиенических правил, влиянии различных факторов окружающей среды на изменчивость организма и др. Темы, связанные с соблюдением санитарно-гигиенических правил, можно затрагивать и на уроках зоологии, рассказывая об условиях появления различных паразитарных болезней и их возбудителей.

Исходя из вышенаписанного, вариативность применения здоровьесберегающих технологий на уроках биологии имеет место быть. Конечно, при планировании уроков стоит ориентироваться на физические и психические особенности учащихся, их потребности и способности [4, с.110]. Педагог на своих уроках должен стараться реализовывать функции сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Список литературы:

1. Воронцова, Т.П. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Т.П. Воронцова // Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде: Материалы III региональной научно-практической конференции. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2012. – С. 41-44.
2. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494221> (дата обращения: 05.10.2022).
3. Рожков, М. И. Социальная педагогика: учебник для вузов / М.И. Рожков, Т. В. Макеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 287 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/491258> (дата обращения: 02.10.2022).
4. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/494188> (дата обращения: 30.09.2022).

**ВОВЛЕЧЕНИЕ СЕМЕЙ ВОСПИТАННИКОВ В ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
(НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО»)**

Н.В. Матрехина, Н.Н. Карпушева, Е.А. Казарин

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 204
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по физическому направлению развития детей», Красноярск
dou204@mailkrsk.ru*

Аннотация. Статья посвящена описанию практического опыта дошкольной образовательной организации по здоровьесбережению воспитанников, реализуемого в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

В статье охарактеризована технология реализации детско-взрослого проекта «Здоровое детство», направленного на вовлечение родителей воспитанников в здоровьеразвивающую деятельность. Проект сфокусирован на накоплении у детей положительных примеров ведения здорового образа жизни, формировании позитивного отношения к спорту и развивающему отдыху в семейном окружении и среде сверстников.

Ключевые слова: образовательная организация, обучающиеся, здоровьесбережение, детские проекты, проектная деятельность, ресурсный центр, здоровый образ жизни.

**INVOLVING THE FAMILIES OF CHILDREN INTO HEALTH DEVELOPMENT ACTIVITIES
PRESCHOOL ON THE EXAMPLE OF THE PROJECT «HEALTHY CHILDHOOD»**

Matrekhina N.V., Karpusheva N.N., Kazarin E.A.

*Municipal budgetary preschool educational institution «Kindergarden № 204 of a general developmental
type with priority implementation of activities in the physical direction of the development of children»,
Krasnoyarsk
dou204@mailkrsk.ru*

Abstract. The article is devoted to the description of the practical experience of a preschool educational organization on the health of children, implemented as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Autonomous Institution «National Medical Research Center for Children's Health» of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational organizations.

The article describes the content of the «Healthy Childhood» project for children and adults, aimed at involving the parents of children in health development activities. The project is focused on accumulating positive examples of healthy lifestyle among children, forming a positive attitude towards sports and developing recreation in a family environment and among peers.

Keywords: educational organization, health protection, children's projects, project activities, resource center, healthy lifestyle.

Дошкольная образовательная организация является основополагающей ступенью системы образования. В условиях внедрения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования [6, с. 3], реализации «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» здоровье детей остается одним из приоритетных направлений деятельности образовательных организаций [8, с. 9].

МБДОУ № 204 осуществляет проектную деятельность по физическому развитию детей. В детском саду организованы 4 группы общеразвивающей направленности, 5 групп комбинированной направленности. Статистика приема воспитанников в наше учреждение показывает, что за последние два года увеличилось количество детей с речевой патологией, задержкой психического развития, умственной отсталостью и расстройством аутистического спектра. У здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается общая соматическая ослабленность, быстрая утомляемость, плоскостопие, нарушение осанки, отставание в показателях основных физических качеств (силы, ловкости, скорости). Причинами этого могут быть как неблагоприятные метеорологические условия и особенное географическое расположение города, так и история болезни ребенка (как имеющийся факт), а также недостаточная педагогическая грамотность родителей в вопросах здоровья и физического воспитания детей.

Дошкольный возраст – самый благоприятный период для здоровьесбережения. Педагогами ДОО коллегиально было принято решение реализовать долгосрочный детско-взрослый проект «Здоровое детство». Заложить фундамент бережного отношения детей к своему здоровью возможно при объединении усилий семей воспитанников, педагогов и специалистов учреждений, организующих проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на районном и городском уровнях. Проект включает комплекс подпроектов, мероприятий, помогающих реализовать идею вовлечения семей воспитанников в здоровьеразвивающую деятельность.

В рамках проекта «Здоровое детство» наиболее результативными, на наш взгляд, оказались следующие мероприятия и подпроекты:

1. *Детский спортивный кружок «Спортивные звездочки».* Направление кружка – работа с детьми, имеющими способности в физическом развитии, а также систематическое включение детей с ментальными нарушениями в командные игры с правилами с целью их позитивной социализации. Игровая деятельность в кружке направлена на обучение старших дошкольников играм с мячом с элементами футбола, игре в настольный керлинг, хоккей с мячом на траве, играм с элементами соревнования «Мотогонки без мотора». Результатом работы спортивного кружка стало увеличение количества участников ежегодного фестиваля двигательной-игровой деятельности среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений города Красноярск по виду программы «ГТО: подтянись к движению!» (2020 год – 7, 2021 год – 10, 2022 год – 16). Достижения воспитанников в соревнованиях изменило отношение родителей здоровых детей и детей с ОВЗ к подвижным играм и спорту: случаев проявления гиперопеки стало меньше, оценка родителями здоровья детей и их потребностей стала более адекватной. Результаты работы спортивного кружка вдохновили родителей воспитанников самостоятельно организовать и провести соревнования по настольному керлингу на базе детского сада. Участие в локальных спортивных мероприятиях помогло мотивировать к занятиям физической культурой и спортом взрослых и детей, приобщить семьи к культуре здоровьесбережения. У родителей появилось желание больше участвовать в жизни детей в детском саду. Так возникла идея еженедельно проводить спортивно-развлекательные мероприятия с участием родителей.

2. *Еженедельный клубный час «Час здоровья и игры».* При проведении клубного часа педагоги ДОО организуют досуг детей в различных локациях, применяя здоровьесберегающие технологии: инструктор по физической культуре–корректирующие упражнения для профилактики

нарушений осанки и плоскостопия, подвижные игры с преобладанием циклических упражнений, игры на развитие координации, педагог-психолог – релаксационные упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения, пальчиковые игры и игры с сенсорным оборудованием, учитель логопед и учитель-дефектолог – упражнения на развитие речевой моторики (мимическая, артикуляционная гимнастика) и кинезиологические упражнения, музыкальный руководитель – логоритмические упражнения, игры на развитие ритма и темпа.

В планировании сценария клубного часа и проведении мероприятия охотно участвуют родители воспитанников; проводят родительские мастер-классы по изготовлению элементов развивающей среды, дидактических игр и спортивных снарядов из подручных материалов и вторсырья. В теплое время года спортивные локации работают на улице. Доброй традицией стало проведение бодрящей гимнастики на свежем воздухе. Роль ведущего (тренера, инструктора) примеряют дети и их родители, чаще стали посещать клубный час более старшее поколение. Для формирования у детей позитивного опыта наставничества (помощника, доброго друга) педагогами создаются ситуации сопровождения старшими дошкольниками младших, здоровыми детьми – детей с трудностями в социализации или с ментальными нарушениями в развитии. Данная практика поощряет проявление у детей ответственности, смелости, взаимовыручки, доброты, выдержки и других личностных качеств. Позитивные эмоции от совместного времяпрепровождения семей с детьми в детском саду повлияли на дальнейшую активность родителей. Ими было предложено организовать семейный досуг за пределами детского сада. Так появился детско-взрослый проект развивающего отдыха «Я-Горожанин!».

3. *Детско-взрослый проект «Я-Горожанин!»*. Реализация проекта направлена на формирование гражданско-патриотических качеств личности юного горожанина, поддержку у детей положительного отношения к активному и здоровому образу жизни в процессе партнерской деятельности семьи и ДОО [6, с. 2]. В рамках проекта семьи воспитанников приобщаются к событиям общественной жизни, происходящим в районе и городе: самостоятельно планируют и участвуют в экскурсиях выходного дня по достопримечательным местам города (Заповедник «Столбы», парк «им. Юрия Гагарина», сквер «Прищепка», «Сады мечты», смотровая площадка на Торгашинском хребте), посещают спортивные мероприятия, участвуют в семейных соревнованиях по гонкам на беговелах и самокатах, лыжным гонкам и велоспорту. Результаты развивающего отдыха в кругу семьи и сверстников дети сообщают в утреннем кругу в начале недели, дополняя свой рассказ фотографиями или видеороликами. Данный подход к воспитанию детей помогает развивать субъектность, укрепить семейные связи, повысить уровень лояльности родителей по отношению к дошкольной организации, приобщить к здоровому и активному образу жизни [6, с. 4].

4. *Клуб взаимопомощи «Ресурсный взрослый»*. Идея данного направления определилась в самом начале реализации проекта «Здоровое детство». Приобщая семьи воспитанников к совместной образовательной деятельности, мы выявили ряд сложностей, с которыми они сталкиваются при воспитании детей. Например, семьи, воспитывающие детей с ограниченными возможностями здоровья, испытывают более сложные психоэмоциональные нагрузки в отличие от семей со здоровыми детьми. Длительное нахождение родителей в состоянии стресса влияет на эмоциональную атмосферу в семье, может нарушать процесс социальной адаптации ребенка, приводить к социальной изоляции семьи в целом. В семьях со здоровыми детьми уровень стресса родителей не меньше. Высокий уровень стресса взрослых, не всегда адекватная оценка родителями здоровья детей и их потребностей, а также родительское поведение как сочетание ценностных установок и ограничивающих убеждений, влияет на то, какие действия они производят в процессе воспитания, и обуславливает острую необходимость оказания семьям специальной психологической помощи [1, с. 4]. Поэтому организация психолого-педагогического сопровождения родителей, оказание эмоциональной

поддержки семье воспитанников, изучение вопроса осознанного (ответственного, позитивного) родительства стали одним из основных направлений работы клуба взаимопомощи «Ресурсный взрослый». Для педагогов ДОО реализация плана мероприятий клуба позволяет обмениваться опытом с коллегами, прививает определенный тип поведения при взаимодействии с детьми, коллегами, родителями воспитанников, а также может помочь в самостоятельном поиске внутреннего и внешнего ресурса для снижения эмоционального выгорания. Для семей воспитанников участие в работе клуба поможет выявить проблемы и установки детско-родительских отношений, оценить уровень развития осознанности родителей и их педагогической грамотности, поможет в формировании адекватной оценки родителями психологического и соматического состояния детей, вооружит родителей различными способами коммуникации в общении с детьми и друг с другом, научит родителей помогать и поддерживать друг друга.

План мероприятий клуба «Ресурсный взрослый» включает в себя лекции, семинары и тренинги для родителей и педагогов, встречи со специалистами социальной защиты, комиссии по делам несовершеннолетних, психолого-медико-педагогической комиссии. Основная идея работы клуба – повышение педагогической грамотности родителей и педагогов в вопросах сохранения физического здоровья детей, которое напрямую зависит от эмоционального фона в семье.

Анализ деятельности ДОО в рамках проекта «Здоровое детство» через описание наиболее результативных мероприятий показал, что основная цель – воспитание физически и психически здоровой личности ребенка, способной адаптироваться к условиям быстро меняющегося мира, – актуальна и достижима. Систематическое проведение мероприятий физкультурной направленности и вовлечение семей в здоровьесоздающую деятельность дошкольной организации является успешным и значимым направлением для развития личности ребенка и плодотворных партнерских отношений всех участников образовательного процесса.

Список литературы:

1. Башкирова, А. Новое родительство. Переосмысление установок и убеждений [Электронный ресурс]. URL: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/202112/Ipsos%20Flair%20Russia%202022_F.pdf [датаобращения 12.01.2022]
2. Евдокимова, Е.С. Педагогическая поддержка семьи в воспитании дошкольника: методический материал / Е. С. Евдокимова. – М. : Сфера, 2008. – 96 с. – (Б-ка руководителя ДООУ). – Библиогр.: С. 93-95.– ISBN 978-5-89145-031-8
3. Кузнецова, Ж.В. Модель «здоровьесберегающие технологии» для старших дошкольников" / Ж.В. Кузнецова, Т.А. Швалева // Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 204-207
4. Овчарова, Р. В. Психология родительства/ Р. В. Овчарова –Москва: Академия: – 2005. – 368 с.
5. Поливанова, К.Н. Современное родительство как предмет исследования [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru – 2015. Том 7. № 3. С. 1–11. doi: 10.17759/psyedu.2015070301
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года N 1155 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования
7. Смирнова, Т.В. Создание здоровьесберегающей среды в группе как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста /Т. В. Смирнова//Молодой ученый. – 2017 – № 11.1. – С. 50-55
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
9. Тихомирова, Л. Ф. Об отношении детей дошкольного возраста к своему здоровью / Л. Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – № 1. – С. 7.

СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКАМИ*Н.Ю. Медведева*

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж
medvedeva.nadezhda21@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты субъективной оценки учащимися 9-х классов образа жизни, который они ведут, полученные в ходе проведённого анкетирования. Установлено, что для девочек более характерен здоровый образ жизни и образ жизни приближенный к здоровому по сравнению с мальчиками. Среди факторов риска у детей, ведущих здоровый образ жизни, на первое место выступает питание; а среди тех, чей образ жизни вызывает вопросы, большая часть факторов может быть отнесена к факторам риска.

Ключевые слова: школьники, образ жизни, питание, двигательная активность, факторы риска.

SUBJECTIVE ASSESSMENT OF TEENAGERS' LIFESTYLE*Medvedeva N. Yu.*

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
medvedeva.nadezhda21@yandex.ru*

Abstract. The article discusses the results of the subjective assessment by 9th grade students of the lifestyle they lead, obtained during the survey. It was found that girls are more characterized by a healthy lifestyle and a lifestyle close to healthy compared to boys. Among the risk factors in children leading a healthy lifestyle, nutrition comes first; and among those whose lifestyle raises questions, most of the factors can be attributed to risk factors.

Keywords: schoolchildren, lifestyle, nutrition, motor activity, risk factors.

Профилактика и поддержание здоровья подрастающего поколения являются приоритетным направлением систем здравоохранения и образования. Это делает особенно актуальным формирование здорового образа жизни у детей и подростков, особенно школьного возраста.

Современные авторы рассматривают образ жизни как систему наиболее типичных характеристик способа деятельности и тех отношений к себе, окружающим и обществу, которые возникают в процессе этой деятельности [2, 3]. По определению «здоровый образ жизни» – это система осознанной деятельности и мотивированного поведения, которые соответствуют биологическим и социальным потребностям растущего организма, способствуют физическому, психическому и социальному благополучию, т. е. оптимальному состоянию здоровья.

Для изучения образа жизни необходим системный подход. Он предполагает выявление в исследуемом объекте отдельных элементов, связанных между собой, в наибольшей степени характеризующих объект в целом, и изучение этих элементов, а также связи между ними в отдельности. Такой подход позволяет не только дать общую оценку объекту, но и охарактеризовать изменения, происходящие с ним.

Группой учёных гигиенистов Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования, г. Москва, в 2019 году была предложена методика, основанная на изучении пяти компонентов, наиболее значимых в формировании образа жизни детей разного возраста. К ним

относятся [1]: здоровое питание, оптимальная величина суточной двигательной активности, рациональный режим дня, соблюдение правил личной гигиены, отсутствие вредных привычек. В основу предложенной методики легли метод анкетирования и метод квалитметрии. Были разработаны опросники для 1, 5, 9 и 11 классов. В нашей работе мы использовали анкеты для 9 и 11 классов. Каждая анкета включает в себя 5 блоков, соответственно выделенным компонентам здорового образа жизни, по 6 вопросов. Ответы на каждый вопрос оцениваются от 1 до 3 баллов, где 1 балл указывает на незначительный риск здоровья данного фактора, а 3 балла на сильную степень риска. Всего 30 вопросов. Анкетированный может набрать от 30 до 90 баллов. По общей сумме баллов определяется вариант образа жизни, который наиболее характерен для респондента.

В исследовании, направленном на выявление факторов риска и оценку образа жизни школьников приняло участие 62 ученика параллели 9 классов СОШ №102 г. Воронежа, из них 29 юношей и 33 девушки. Исследование проводилось методом анкетирования с использованием платформы Гугл.

Анализ полученных данных позволяет нам говорить о том, что около 10% школьников могут назвать свой образ жизни здоровым, а более половины учеников ведут здоровый или приближенный к здоровому образ жизни. Тревожный образ жизни был зарегистрирован у 4,8% опрошенных. Можно чётко видеть, что среди обучающихся ведущих здоровый образ жизни и образ жизни приближенный к здоровому преобладают девочки, а тревожный образ жизни и образ жизни с риском для здоровья более характерен для мальчиков. Доля девочек, ведущих здоровый образ жизни и образ жизни приближенный к здоровому составляет 66,6%, а доля таких мальчиков не превышает половины и равна 44,8%. Ухудшение образа жизни у школьников происходит за счёт нарушений питания и двигательной активности. Из этого следует, что именно эти компоненты образа жизни и являются для школьников факторами риска, так как их среднее значение при рассмотрении общей совокупности школьников превышает 8 баллов. Следует также отметить, что нарушения питания являются основным фактором риска для мальчиков этой группы, а для девочек более характерным является недостаточная двигательная активность. Кроме того, мальчики более подвержены нарушениям режима дня и влиянию вредных привычек по сравнению с девочками. В группе 9-классников с образом жизни с риском для здоровья все компоненты образа жизни, кроме личной гигиены находятся примерно на одном уровне, негативно влияя на здоровье детей. То есть, ухудшение образа жизни происходит за счёт присоединения влияния факторов нарушений в режиме дня и появлении вредных привычек. Среди школьников, ведущих образ жизни с риском для здоровья, менее выражены гендерные отличия по влиянию различных компонентов. Стоит лишь отметить, что вредные привычки более характерны для мальчиков.

Таким образом, подводя предварительные итоги нашего исследования мы пришли к выводу, что более половины обучающихся 9 классов СОШ №102 ведут здоровый образ жизни и образ жизни приближенный к здоровому. Для девочек более характерен здоровый образ жизни и образ жизни приближенный к здоровому по сравнению с мальчиками. Среди школьников отсутствуют дети с крайне тревожным образом жизни и образом жизни опасным для здоровья. В группе школьников, ведущих образ жизни, приближенный к здоровому, факторами риска являются нарушения питания и снижение двигательной активности. Для мальчиков, ведущих образ жизни, приближенный к здоровому, основным фактором риска является неправильное питание, а для девочек этой группы – снижение двигательной активности. В группе школьников, ведущих образ жизни с риском для здоровья, все компоненты образа жизни, кроме личной гигиены могут быть отнесены к факторам риска.

Список литературы:

1. Методика оценки образа жизни у детей школьного возраста / Игнатова Л.Ф., Стан В.В., Хамидулина Х.Х. ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздрава России. – М.: ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, 2019. – 53 с.
2. Сухарев, А. Г. Методика оценки образа жизни школьников / А. Г. Сухарев, Л. Ф. Игнатова, В. В. Стан // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2015. – № 3. – С. 13-16.
3. Сухарев, А. Г. Роль школы в формировании здорового образа жизни обучающихся / А. Г. Сухарев, Л. Ф. Игнатова, В. В. Стан // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2015. – № 4. – С. 56-57.

УДК 371.7

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К УМСТВЕННЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Н.И. Медкова, И.Д. Мурая

*МБОУ «Подгоренская СОШ №1», Воронежская обл.
nina.medkova@mail.ru, mur.02.02@mail.ru*

Аннотация. В статье рассматривается одна из главных проблем сегодняшнего времени – проблема адаптации детей и подростков к учебным и физическим нагрузкам. Рассматривается симптоматика нарушений школьной адаптации.

Причина обращения к данной проблеме – её тщательное изучение и получение возможности оказывать влияние на процесс адаптации через педагогические, гигиенические и прочие мероприятия.

Ключевые слова: адаптация подростков, умственные и физические нагрузки.

THE PROBLEMS OF CHILDREN AND YOUTH ADAPTATION TO MENTAL AND PHYSICAL STRESS

Medkova N.I., Muraya I.D.

*MBOU "Podgorenskaya Secondary School No. 1" of the Podgorensky Municipal
District of the Voronezh region
nina.medkova@mail.ru, mur.02.02@mail.ru*

Abstract. The article deals with one of the main problems of today the problem of adaptation of children and adolescents to educational and physical activities. The symptomatology of violations of school adaptation is considered.

The reason for addressing this problem is its thorough study and obtaining the opportunity to influence the adaptation process through pedagogical and hygienic and other measures.

Keywords: adaptation of adolescents, mental and physical activity.

Успех зависит от скорости адаптации к новым обстоятельствам.

Джеффри Евгенидис

Всем известный термин «адаптация» получил широкое распространение как у представителей различных отраслей науки, так и у неспециалистов. Общепринятого определения данного

термина нет, но вряд ли кто сомневается в том, что понятие «адаптация» сводится прежде всего к изменениям, возникающим в процессе жизнедеятельности живых существ в ответ на те или иные изменения окружающей среды и необходимым для самосохранения.

Реакции приспособления организма принято делить на два класса – быстро реализующиеся реакции срочной адаптации, для которых в организме имеются готовые, вполне сформировавшиеся механизмы, и реакции долговременной адаптации.

На протяжении роста и развития человеку приходится пройти целый ряд этапов существования в социуме. Каждый этап имеет множество факторов, которые постоянно предъявляют к человеку новые требования. Организм растёт, и ему в процессе развития приходится адаптироваться к существованию в новых условиях: овладевать новым видом деятельности, сталкиваться с новой для себя социальной ролью, изменением социального окружения.

В школе проблема адаптации чаще ассоциируется с обучением первоклассника, реже – в связи с переходом в основную школу и еще реже – с переходом в старшие классы.

Работая в пятых классах, мы с коллегами наблюдаем у обучающихся нашей школы целый ряд проблем в адаптации. Это, в первую очередь, изменение режима дня, режима питания, которые связаны с большей самостоятельностью. Разумеется, увеличивается и физическая, и умственной нагрузка. Это происходит за счёт усложнения программа обучения, появляется много новых предметов. Требуется умение быстро мыслить, находить нестандартные решения [4].

Нами, учителями МБОУ «Подгоренская СОШ №1», неоднократно проводилось анкетирование как детей, так и родителей. Среди трудностей школьной жизни наиболее часто указываются:

- возросший объем работы;
- новые требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию и работать с ней;
- возросший темп работы.

Замечено, что несформированность какого-либо компонента психологической готовности может повлиять на адаптацию в целом [5].

Симптоматика нарушений школьной адаптации очень разнообразна:

- завышенная или заниженная самооценка;
- затруднения в учебе и нарушение школьных норм поведения;
- тревожность, страхи агрессивное поведение;
- нарушения сна, тики, стереотипные привычные действия (сосание пальцев, обгрызание ногтей);
- случаются даже и побеги из школы или дома.

Нарушения компенсаторных возможностей детского организма, который оказался в условиях постоянных умственных нагрузок, называется «школьной дезадаптацией» [3].

Как же помочь современной молодёжи адаптироваться в новых условиях жизни? Очень хорошим эффектом обладает психотерапевтическая помощь, в том числе семейная, педагогические занятия, физиотерапия (водные процедуры, бассейн, ЛФК), занятия в спортивных секциях.

Если другие методы коррекции исчерпаны, то к вышеуказанным средствам присоединяются лекарственные препараты.

Доказано, что всякая двигательная активность, умеренные физические нагрузки приводят к повышению обменных процессов в организме. Оптимально подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность [1].

К ухудшению здоровья растущего поколения, по нашему мнению, привело несовершенство существующей системы физического воспитания детей. Основная детерминанта такого положения – гиподинамия [2]

Условием эффективной интеллектуальной деятельности является как тренированный мозг, так и тренированное тело, помогающие нервной системе справиться с умственными нагрузками.

Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации напрямую зависят от уровня физической подготовки организма.

Следовательно, занятия физической культурой и спортом оказывают, бесспорно, благотворное влияние на успеваемость молодёжи.

Можно выделить три уровня адаптации человека. При высоком уровне адаптации ребенок положительно относится к школе, требования учителя воспринимает адекватно, проявляет интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам, занимает в классе благоприятное статусное положение.

При среднем уровне адаптации отношение к школе также положительное, но, однако, требуется больший контроль со стороны взрослых (учителя, родителей) к ребенку и к его учебе в школе. Ребенок понимает учебный материал, решает типовые задачи, но сосредоточен только тогда, когда занят чем-то интересным. Дружит со многими одноклассниками.

При низком уровне адаптации ребенок отрицательно или индифферентно относится к школе, нередко жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение, имеются нарушения дисциплины, учебный материал усваивает фрагментарно, нет интереса к домашнему приготовлению уроков, близких друзей в классе нет.

Педагогами нашей школы были разработаны и внедрены рекомендации по улучшению процесса адаптации школьников к обучению. Каков результат? Уверенность детей в свои силы, оптимальная мотивация и успешная учеба.

Список литературы:

1. Виленский, В.И. Физическая культура студента/ В.И. Виленский. — Москва: Гардарики, 2005. — 110 с.

2. Гущина, С.В. Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях / С.В. Гущина // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. — 180 с.

3. Дерманова, И.Б. Личностная шкала проявлений тревоги / И.Б. Дерманова, Дж. Тейлор, Т.А. Немчина// Диагностика эмоционально-нравственного развития. – Санкт-Петербург, 2002. - С.126-128.

4. Микадзе, Ю.В. Феномен успеваемости учащихся средних классов/ Ю.В. Микадзе. – Москва: АСТПРЕСС, Южно-Уральское книжное издательство, 2008. – 240с.

5. Ульянова, Т.Л. Проблемы школьной адаптации, и связанные с ней трудности в общении / Л.Т. Ульянова //Средняя школа. – Москва, 2006. – №7. – С. 21-24.

УДК 371.72

НЕДОСТАТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

А.Н. Мезенцева, С.И. Картышева

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
minajchick@rambler.ru*

Аннотация. Двигательная активность ребенка рассматривается как необходимое условие для гармоничного развития детей и подростков. Нарастающее в современном мире ограничение

подвижности приводит к нарушениям функционирования различных систем детского организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья.

Ключевые слова: дети, школьники, здоровье, двигательная активность, гиподинамия, дегенеративно-дистрофические изменения.

INSUFFICIENT MOTOR ACTIVITY AND ITS CONSEQUENCES FOR THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Mezentseva A.N., Kartisheva S.I.

Voronezh State Pedagogical University, Voronezh

minajchick@rambler.ru

Abstract. Motor activity the child is seen as a necessary condition for the harmonious development of the child. Growing in today's world, the restriction of mobility leads to impaired functioning of different systems of the child's body, reducing efficiency and impairing the condition.

Key words: children, schoolchild, health, motor activity, hypodynamia, degenerative-dystrophic changes.

Двигательная активность является необходимым условием сохранения здоровья человека, поэтому в России целенаправленно и последовательно ведется работа по активизации мер оздоровления населения. Реализуется ряд государственных и федеральных целевых программ, направленных на решение проблем здоровья и физического воспитания детей и подростков.

По данным Всемирной организации здравоохранения каждый ребенок на пути своего развития должен совершать в младшем школьном возрасте 12 – 13 тысяч локомоций, в среднем школьном возрасте 14 – 15 тысяч, а в старшем до 17 тысяч соответственно. В тоже время исследования в области медицины, физиологии, физической культуры подтверждают, что большинство школьников не поддерживают оптимальный двигательный режим на должном уровне, т.е. находятся в зоне риска гиподинамии [2, с.137]. Только 40 % двигательной активности реализуется через уроки физической культуры и спортивные секции, а остальные 60% школьник или реализовывает самостоятельно, через проведение активного отдыха после школы и в выходные дни, или не реализовывает их вовсе, ограничиваясь пешей прогулкой от дома в школу и обратно.

Гиподинамия регистрируется более чем у 50 % школьников 7–8 лет, в 9–12 лет это процент уже достигает 60, а у старшеклассников составляет 75–80%, то есть гиподинамия свойственна всем возрастным группам детского населения. При этом по мере взросления дефицит движений наблюдается чаще у девочек, чем у мальчиков [1, с.103].

При длительном уменьшении физической активности детей и подростков происходят дегенеративно-дистрофические изменения в его мышечной системе (уменьшается мышечная масса, снижается тонус мышц); уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, что приводит к ослаблению миокарда, сокращению минутного объема крови, снижению количества циркулирующей крови и увеличению застойных явлений в органах малого таза, падению кровяного давления, ухудшению снабжения тканей кислородом; снижается секреция гормонов, скорость обмена веществ; ухудшается работоспособность ЦНС, в том числе снижаются высшие психические функции (мышление, память, внимание). Кроме того, у ребенка гиподинамия постепенно приводит к сглаживанию биоритмов, что является причиной нарушения сна, низкой работоспособности и высокой утомляемости, плохого самочувствия и настроения. Все эти негативные изменения в основных физиологических системах приводят к снижению уровня жизнедеятельности организма как

биологической системы, и он переходит на более низкий уровень функционирования, который в дальнейшем обуславливает развитие и прогрессирование многих хронических заболеваний [1, с.103]

Данная негативная тенденция в состоянии здоровья детей, обусловленная дефицитом двигательной активности, диктует родителям, учителям физической культуры и педагогам других профилей формировать интерес к физической культуре и спорту, вырабатывать у школьников потребность в движении как в средстве укрепления здоровья [3, с.199].

Таким образом, недостаточная двигательная активность способствует формированию функциональных систем организма с пониженными резервными возможностями и именно поэтому систематические занятия физическими упражнениями должны рассматриваться как один из важнейших факторов, формирующих здоровье школьников.

Список литературы:

1. Картышева, С.И. Влияние недостаточной двигательной активности на состояние основных физиологических систем организма учащихся / С.И.Картышева // Культура физическая и здоровье. – 2015.– № 4 (55). – С. 102-104
2. Попова, О.А. Некоторые аспекты состояния здоровья современных школьников / О.А. Попова, С.И. Картышева, И.Г. Гончарова// Новой школе – здоровые дети: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2016. – С.136-138
3. Храмцова, С.Н. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у обучающихся 7-10 лет в процессе физического воспитания / С.Н.Храмцова, А.А. Шоева// Новой школе – здоровые дети: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2020. – С.198-201.

УДК 613.95

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ

А.Н. Мезенцева, С.И. Картышева

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
minajchick@rambler.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты изучения санитарно-гигиенического состояния физкультурного зала МБОУ «Гимназия № 6» города Тихорецка и его материально-техническая оснащённость.

Ключевые слова: здоровье, обучающиеся, спортивный зал, микроклимат, освещённость, спортивный инвентарь.

SANITARY AND HYGIENIC ASSESSMENT OF THE CONDITIONS FOR PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THEIR MATERIAL AND TECHNICAL EQUIPMENT

Mezentseva A.N., Kartisheva S.I.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
minajchick@rambler.ru*

Abstract. The article considers the results of the study of the sanitary and hygienic condition of MBEI «Gymnasium 6» of the city of Tikhoretsk and its material and technical equipment.

Keywords: health, learning, gym, climate, lighting, sports equipment.

Двигательная активность является важнейшей составляющей жизни человека. Оптимальный уровень двигательной активности ребенка должен полностью удовлетворять его биологическую потребность в движении, соответствовать функциональным возможностям организма, способствовать улучшению состояния здоровья и гармоническому физическому развитию [1; с.81].

Основной формой организации двигательной активности ребенка в школе являются уроки физической культуры, поэтому от того в каких санитарно-гигиенических условиях они будут проводиться, зависит не только самочувствие обучающегося, но и его состояние здоровья в целом.

С целью детального изучения данного вопроса, нами было проведено исследование по изучению санитарно-гигиенического состояния и материально-технической оснащенности физкультурного зала МБОУ «Гимназия № 6» города Тихорецка муниципального образования Тихорецкого района Краснодарского края.

Исследование осуществлялось с применением измерительного оборудования с дальнейшим сопоставлением полученных параметров с требованиями Санитарных правил СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21, Своду правил по проектированию и строительству СП 31-112-2004, СП 31-115-2006 и СП 332.1325800.2017 [2, 3, 4, 5, 6, 7]. Изучение материально-технической оснащенности осуществлялось методом интервьюирования и визуализации [8].

Результаты исследования. В гимназии для проведения уроков физической культуры и занятий спортом используется физкультурный зал, в котором в 2018 году был проведен капитальный ремонт. Зал имеет достаточно большую площадь – 300м², что обеспечивает необходимую пропускную способность, приходящуюся на одного обучающегося.

Цветовое решение зала выполнено в синем цвете и его оттенках. Продольные стены зала оборудованы деревянными щитами, которые закрывают систему отопления и являются дополнительной защитой от ударов мяча. Пол и стены гладкие и влагостойкие, что позволяет осуществлять влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.

Освещенность в зале достаточная. Так, уровень естественного освещения в среднем составлял 198 Лк, что обеспечивается двухсторонним расположением оконных проемов, закрытых защитной сеткой. Уровень комбинированного освещения составлял 337-411 Лк.

Микроклиматические условия в спортзале, в целом, благоприятные. Несмотря на то, что температура воздуха в неотапительный осенний период при солнечной погоде в утреннее время была несколько ниже рекомендуемых норм (16-17°С), к концу учебного дня она достигала значений 23°С. Влажность воздуха при тех же условиях в утреннее время составляла 39%, а концу учебного дня увеличивалась до 64%. Некоторое превышение параметров микроклимата к концу учебного дня объясняется ежеурочным использованием зала, а также затруднением проведения сквозного проветривания из-за высоко расположенных открывающихся фрамуг окон.

Гимназия для проведения уроков физической культуры и спортивных кружков имеет необходимый спортивный инвентарь и оборудование, перечень которых соответствует основным требованиям ФГОС и «Табелю оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» [8]. Все спортивные снаряды и инвентарь находятся в исправном состоянии. Используемое оборудование на уроке ежедневно обрабатывается мыльно-содовым раствором.

Таким образом, проведенное исследование показало, что физкультурно-спортивная деятельность обучающихся МБОУ «Гимназия № 6» г.Тихорецка осуществляется в благоприятных санитарно-гигиенических условиях. Оснащенность спортивного зала соответствует основным требованиям ФГОС и требованиям нормативных документов.

Список литературы:

1. Облавацкая, Ю.А. Влияние двигательной активности на развитие нервной системы, психики, интеллекта. – URL:<https://www.pedgorizont.ru/publications?id=406411>(дата обращения: 05.09.2022)

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". – URL: <https://base.garant.ru/75093644/#friends> (дата обращения: 23.03.2022)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". – URL: <https://base.garant.ru/400274954/> (дата обращения: 24.03.2022)

4. Свод правил по проектированию и строительству СП 31-112-2004 "Физкультурно-спортивные залы". Часть 1 (одобрен письмом Госстроя РФ от 30 апреля 2004 г. N ЛБ-322/9 и приказом Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 26 февраля 2005 г. N 24) <https://demo.garant.ru/#/document/6177634/paragraph/267/doclist/2275/showentries/0/highlight/:4>(дата обращения: 04.07.2022)

5. Свод правил по проектированию и строительству СП 31-112-2004 "Физкультурно-спортивные залы". Часть 2(одобрен письмом Госстроя РФ от 30 апреля 2004 г. N ЛБ-322/9 и приказом Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму от 26 февраля 2005 г. N 24) <https://demo.garant.ru/#/document/6177563/paragraph/1/doclist/2275/showentries/0/highlight/:5>(дата обращения: 04.07.2022)

6. Свод правил по проектированию и строительству СП 31-115-2006 "Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения". – URL:<https://demo.garant.ru/#/document/6179303/paragraph/1/doclist/1118/showentries/0/highlight/:2>(дата обращения: 06.07.2022)

7. Свод правил СП 332.1325800.2017 «Спортивные сооружения. Правила проектирования». – URL: <https://www.dokipedia.ru/document/5344064?pid=751>(дата обращения: 04.07.2022)

8. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту № 345 от 26.05.2003 «Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем». – URL:<https://docs.cntd.ru/document/420292670> (дата обращения: 06.07.2022)

УДК 338.48

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ ХИМИИ

П.С. Мишина¹, С.И. Алферова², Г.А. Зоркина¹

¹МБОУ СОШ № 25, Воронеж

*²Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
polia.mischina@yandex.ru*

Аннотация. Статья посвящена сохранению здоровья школьников во время обучения в школе автором статьи приводятся примеры здоровьесберегающих технологий в процессе обучения учащихся на уроках химии. Здоровье является важным фактором успешного обучения школьников. Автор раскрывает понятие здоровьесберегающих технологий и обоснует актуальность их применения. Основными средствами поддержания здоровья учащихся на уроке химии является использование разнообразных приемов и методов обучения, положительная атмосфера на уроке, обязательный

инструктаж перед выполнением лабораторных работ, связь занятий химии с вопросами сохранения здоровья и информирование о пагубном влиянии вредных привычек. Автор приходит к выводу о том, что здоровьесберегающие технологии на уроке химии способствуют не только сохранению здоровья школьников, но и повышают мотивацию к обучению.

Ключевые слова: урок химии, здоровье школьников, здоровьесберегающие технологии, методика преподавания химии, новая школа.

PEDAGOGICAL FUNDAMENTALS OF HEALTH SAVING OF STUDENTS IN A CHEMISTRY LESSON

Mishina P.S.¹, Alferova S.I.², Zorkina G.A.¹

¹*MBOU secondary school № 25, Voronezh*

²*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

polia.mischina@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the preservation of the health of schoolchildren during their studies at school. The author of the article gives examples of health-saving technologies in the process of teaching students at chemistry lessons. Health is an important factor in the successful education of schoolchildren. The author reveals the concept of health-saving technologies and substantiates the relevance of their application. The main means of maintaining the health of students in a chemistry lesson is the use of a variety of techniques and teaching methods, a positive atmosphere in the classroom, mandatory instruction before doing laboratory work, linking chemistry classes with health issues and informing about the harmful effects of bad habits. The author comes to the conclusion that health-saving technologies at the chemistry lesson contribute not only to maintaining the health of schoolchildren, but also increase the motivation for learning.

Keywords: chemistry lesson, schoolchildren's health, health-saving technologies, chemistry teaching methodology, new school

Поддержание и сохранение здоровья учащихся является важной задачей образовательных учреждений. В соответствии с ФГОС одна из задач образования – сохранение физического и психологического здоровья обучающихся.

Один из средств поддержания здоровья школьников являются здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Здоровьесберегающие технологии – это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечения здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью [2].

Чаще всего здоровьесберегающие технологии применяются в начальной школе в форме пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток, специальных упражнений для глаз. К сожалению, в средней и старших классах в связи с объемами и сложностью учебного материала педагоги в меньшей степени уделяют значение здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающий урок химии – это форма обучения, в которую включено следующее:

- активное общение;
- положительная эмоциональная адаптация к новому предмету в начале курса изучения химии;
- подвижные дидактические игры;
- правильное размещение учащихся за партами;
- налаживание междисциплинарных связей;

- система мотиваций учителей к внедрению компетенций;
- упорядоченность и эмоциональность всех фаз обучения

Преподавателю важно поддерживать мотивацию к изучению дисциплины химия, менять формы работы во время урока, тем самым поддерживая концентрацию внимания учащихся. Например, проектные методы, метод проблемных ситуаций, игровые методы способствуют улучшению психологического климата на уроке и повышают мотивацию к изучению химии.

Должны соблюдаться гигиенические нормы и требования к организации и объему учебной и внеучебной деятельности, к использованию методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям ребёнка, абсолютное соблюдение всех требований и норм к использованию развивающих средств обучения [2, 4].

В нашей школе на уроке химии обязательным является проведение инструктажа перед проведением лабораторных и практических работ. Профилактика химических ожогов – наиболее важная часть любого практического занятия. Очень серьезным аспектом любого лабораторного занятия является наличие аптечки, где есть все необходимое для оказания первой медицинской помощи в случае химического ожога.

Современные подходы к здоровьесберегающей образовательной среде заключаются в создании положительного здорового микроклимата для формирования ответственного отношения к здоровью. Во время урока химии мы обращаемся к вопросам сохранения здоровья учащихся. Например, школьник изучают вред табачного дыма для окружающих, вред этилового спирта на организм, вред моющих синтетических средств. Опытным путем и проводя расчеты, учащиеся сами убеждаются во вреде, который может нанести алкоголь и табак детскому организму. Так же мы с ребятами обязательно касаемся бытовых тем. Например, учащиеся узнают, что уксусная кислота отличается от уксусной эссенции концентрацией, а уксус – это многократно разведенная уксусная кислота или эссенция. На родительских собраниях родители ни раз отмечали расширение кругозора детей в вопросах быта. Решая воспитательные задачи, дети непроизвольно включаются в проблему формирования здорового образа жизни.

Большое внимание мы уделяем эмоциональному состоянию учащихся, тактичному исправлению ошибок, допущенных учащимися, урок включает соревновательные элементы, ролевые ситуации, поощрения, усложнение задач, которое в свою очередь вызывает у ребят желание преодолеть трудности, добиваться успехов.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует необходимые ценностные ориентации у обучающихся, повышает мотивацию к изучению предмета.

Список литературы:

1. Белякова, Л.И. Здоровьесберегающие технологии развития речи у детей: формирование речевого дыхания / Л.И. Белякова. – Москва: Национальный книжный центр, 2017. – 702с.
2. Макаренко, Н. В. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках химии // Проблемы управления качеством образования – Санкт-Петербург, 2020. – С. 100-102. – EDN RSPEPB.
3. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – Москва: Академия, 2010. – 192 с.
4. Тулешева, А. К. Здоровьесберегающие технологии на уроке химии / А. // Молодежная наука в XXI веке: традиции, инновации, векторы развития – Оренбург, 2019. – С. 262-263. – EDN IQLPLF.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СЕНСОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.В. Озекина

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
vasilisafgurka14@gmail.com*

Аннотация. Младший школьный возраст начинается в семь лет, когда ребенок приступает к обучению в школе, и длится до десяти лет. Ведущей деятельностью данного периода становится учебная деятельность. Этот период характеризуется дальнейшим совершенствованием высшей нервной деятельности, костно-мышечного аппарата, развитием психических функций.

Младший школьный период занимает особое место в психологии, потому что он является качественно новым этапом психологического развития человека. И вместе с ним продолжается дальнейшее развитие ребенка по направлениям, заложенным ещё в детском саду. В частности, это развитие направления, связанного с его сенсорной системой.

В статье рассмотрены особенности психофизиологического развития, сенсорные способности у детей младшего школьного возраста. Выявлена и подобрана наиболее подходящая по уровню их подготовки методика развития у них сенсорных способностей.

Ключевые слова: младший школьный возраст, сенсорные способности, методика.

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SENSOR ABILITIES IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE

Ozekina V.

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg
vasilisafgurka14@gmail.com*

Abstract. Primary school age begins at the age of seven, when the child starts school, and lasts until the age of ten. Educational activity becomes the leading activity of this period. This period is characterized by further improvement of higher nervous activity, the musculoskeletal system, and the development of mental functions.

The junior school period occupies a special place in psychology, because it is a qualitatively new stage in the psychological development of a person. And along with it, the further development of the child continues in the directions laid down in kindergarten. In particular, this is the development of the direction associated with its sensory system.

The article discusses the features of psychophysiological development, sensory abilities in children of primary school age. The most suitable method of developing their sensory abilities in terms of their level of training was identified and selected.

Keywords: primary school age, sensory abilities, methodology.

Результаты исследования: были сформулированы основные направления работы в период учебной, внеурочной деятельности, а также на занятиях дополнительного образования:

Первое направление.

Основная цель: развитие кинестетической регуляции психомоторики.

Упражнения и задания данного направления распределены по следующим категориям:

1. Дыхательные упражнения.
2. Массаж и самомассаж.
3. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.
4. Гимнастика для глаз.
5. Пальчиковая гимнастика.
6. Упражнения с мелкими предметами для развития тонкой моторики рук. Особое внимание уделяется развитию навыка письма.
7. Упражнения на развития образных представлений.
8. Этюды на выразительность жестов и эмоций.
9. Работа в парах, направленная на развитие телесных ощущений.

Второе направление.

Основная цель: развитие зрительной регуляции психомоторики.

Оно включает в себя:

1. Игры с предметами (мячом, игрушками и т.д.).
2. Упражнения на ловкость движений и точность попадания.
3. Упражнения перед зеркалом.
4. Срисовывание графических образцов, обведение по контуру фигур.
5. Рисование, раскрашивание и штриховка.
6. Вырезание по контуру фигур из бумаги.
7. Конструирование, работа с мозаикой, бисером.
8. Групповые упражнения и выполнение заданий в парах, направленных на освоение окружающего пространства и невербального взаимодействия с партнерами.

Третье направление.

Основная цель: развитие речевой регуляции психомоторики.

Оно включает в себя:

1. Игры и упражнения, требующие четкого выполнения команды взрослого.
2. Упражнения на релаксацию и элементы аутогенной тренировки.
3. Этюды и игры на развитие образных представлений, ролевые игры, сценические импровизации на заданную тему.
4. Упражнения на развитие речевых и двигательных, вокальных и двигательных координации.
5. Упражнения, требующие выполнения движений или их последовательности в ситуации с конфликтной ситуацией [1, с. 2].

Программы предполагают использование различных форм работы (индивидуальная, групповая), виды активности или методы (игра, рисование, графика, пение, танцы), материалы или средства (карандаши, краски, мячики, монетки, счетные палочки) [2, с. 120].

Важным мотивационным фактором реализации программ является эмоциональная насыщенность занятий, их положительный эмоциональный фон, эмоциональная вовлеченность детей, что благоприятно влияет на повышении уровня эффективности в преодолении трудностей начального обучения и развития школьно-значимых функций [3, с. 225].

Выводы:

В ходе проведенного анализа выявлены следующие закономерности:

1. Особенности психофизиологического развития у детей младшего школьного возраста влияют на уровень развития их сенсорных способностей. Со стороны физиологических процессов, преобладание процессов возбуждения над процессами торможения в нервной системе объясняет

низкий уровень развития их координационных способностей. Со стороны психических процессов, присутствие словесно-логического вида мышления объясняет слабый уровень развития их воображения.

2. Зная об особенностях психофизиологического развития у детей, педагог при подготовке к проведению занятия подбирает соответствующей к предстоящей деятельности детей материал и по ходу освоения его детьми контролирует их нагрузку. С точки зрения физиологических процессов, преобладание непроизвольного внимания над произвольным обязывает педагога строить программу занятий, используя контраст применения обучающего и игрового метода преподавания. Также, не забывая об условии: на отведение запоминания важного отводится не более 15-20 минут внимания занимающихся. С точки зрения психических процессов, преобладание непрекращающейся познавательной деятельности у детей требует использование педагогом материала, редко встречающимся в окружающей среде для расширения их кругозора и непрерывающегося процесса их удивления.

3. Выбрав направление цели развития, педагог подбирает соответствующую этому направлению методику.

В анализируемой мной литературе наибольшее количество методик в качестве средства для развития, к примеру, восприятия как сенсорной способности использовали цветной инвентарь: насыщенные по яркости картинки, краски, непрозрачные повязки. Также использование инвентаря различной формы и размера: обручи и ленты, гимнастические палки и набивные мячи.

Список литературы:

1. Бережная, М.А. Развитие сенсорики и психомоторики будущих первоклассников и младших школьников с целью профилактики возможных трудностей в обучении / М.А. Бережная, Ю.М. Вареница. — Текст : *электронный* // Школьная психологическая служба. — 2015.
2. Гогоберидзе, А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: учебник для бакалавров по направлению «Педагогика» / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. — Санкт-Петербург: Питер, 2013. — 464 с.
3. Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе: учебник / Н.И. Гуткина. — Москва: Академический проект, 2000. — 184 с.

УДК 37.01

ФОРМИРОВАНИЕ СЛУЖБЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ

Т.В. Орехова, Ю.Н. Алтунин, В.А. Дуюн

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Луначарская средняя общеобразовательная школа №8 Егорлыкского района Ростовской области
mirny270@rambler.ru*

Аннотация. В статье изложена практика работы сельской школы, которая с 2012 года в рамках инновационного пилотного проекта по здоровьесбережению в сфере образования сотрудничает с региональным центром здоровьесбережения Ростовской области. Раскрыта работа школы по укреплению здоровья детей и подростков, включающая создание инфраструктуры для организации занятий школьников физкультурой и спортом, реализацию Программы здоровьесберегающей

деятельности школы «Здоровое поколение», работу детского спортивного клуба «Казачья застава», организатора казачьих этнических и подвижных игр; применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения; внедрение комплекса методов по активизации двигательной активности детей. Особое внимание уделено использованию аппаратно-программного комплекса диагностического назначения «Армис» для проведения комплексной диагностики состояния здоровья детей, выявления возможных нарушения в различных системах их организмов; работе школьной службы здоровьесбережения обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесбережение обучающихся, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие образовательные технологии, школьная служба здоровьесбережения.

FORMATION OF A HEALTH-SAVING SERVICE IN A RURAL SCHOOL

Orekhova T.V., Altunin Yu.N., Duyn V.A.

*Municipal budgetary educational institution Lunacharskaya secondary school No. 8 Egorlyksky district of the Rostov region
mirny270@rambler.ru*

Abstract. The article describes the practice of the rural school, which has been cooperating with the Regional Health Center of the Rostov Region since 2012 as part of an innovative pilot project to provide medical care in the field of education. In the article there is an information about the work of the school to strengthen the health of children and adolescents, including the creation of infrastructure for the organization of physical culture and sports events of schoolchildren, the implementation of the school program to protect the health of a healthy generation, the work of the children's sports club "Cossack Outpost", organizing of ethnic and outdoor games of Cossacks; the introduction of health-saving learning technologies in classrooms; the development of children's motor activity; the use of a number of methods to activate it. Particular attention is paid to the use of the diagnostic hardware and software complex "Armis" for comprehensive diagnostics of children's health, identification of possible disorders in various systems of their body; functioning of the school health service of students.

Keywords: students saving on health, environment saving on health, educational technologies saving on health, school services students saving on health.

Луначарская средняя школа № 8 хутора Мирный Егорлыкского района Ростовской области, в которой учатся 180 детей, несколько лет целенаправленно работает над созданием здоровьесберегающей школьной среды, развитием разных форм физкультурно-оздоровительной деятельности с обучающимися. Школа имеет хорошую инфраструктуру для организации занятий школьников физкультурой и спортом. На средства Губернаторского проекта «Сделаем вместе», который выиграла школа, построено многофункциональное спортивное поле, имеющее современное покрытие. Его площадь и размеры позволяют разместить на нем площадку для занятий волейболом, баскетболом, мини-футболом. На пришкольной территории есть футбольное поле, площадки для волейбола и баскетбола, гимнастический городок, беговая дорожка, которые используются для проведения уроков физкультуры, внеклассных занятий детей.

Луначарская СОШ №8 сохраняет практику проведения традиционных весенних и осенних общешкольных походов. Физическая подготовленность детей позволяет им участвовать в муниципальном и региональном этапах Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, где ученики школы регулярно занимают призовые места. С 2016 года школа является казачьей. Работающий в школе детский спортивный клуб «Казачья застава» — инициатор проведения казачьих этнических и подвижных игр.

Убеждены: в организации образовательного процесса нет мелочей, все значимо, все сказывается на состоянии и здоровье ребенка — и мебель, и освещенность, и продолжительность перемен, и использование электронных и технических средств и многое другое, что в определенной мере регламентировано Санитарными правилами и нормами.

Важнейшим условием деятельности педагогов школы стало применение на занятиях здоровьесберегающих технологий обучения, что предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках (период вработываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомления);
- учет возрастных и физиологических особенностей детей на занятиях (количества видов деятельности на уроках, их продуктивность);
- наличие эмоциональных разрядок, использование физкультурных пауз.

В режим учебного дня в обязательном порядке включаются: утренняя зарядка, физкультминутки, физкультпаузы, подвижные перемены, которые позволяют активизировать двигательную активность детей и снять умственное утомление. Большую часть года активные физкультурно-спортивные занятия с детьми, как в рамках уроков физкультуры, так и в рамках внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности проводятся на улице.

В Луначарской СОШ №8 действует координационный центр по реализации здоровьесберегающей деятельности (приказ от 17.01.2020 №11), в состав которого входят заместитель директора, педагог-психолог, учитель физкультуры, социальный педагог.

Программа здоровьесберегающей деятельности школы «Здоровое поколение» представляет собой комплексную систему профилактических и оздоровительных технологий, реализация которых проводится в отношении всех возрастных групп обучающихся школы. Она включает в себя целый ряд взаимодействующих между собой направлений деятельности: физкультурно-оздоровительной, психологической, образовательной, воспитательной, медико-физиологической, санитарно-гигиенической, здоровьесохранной, а также организацию самоаудита– внутреннего мониторинга здоровьесберегающей деятельности образовательной организации.

Педагоги школы используют на уроках и вне уроков разные виды здоровьесберегающих образовательных технологий: *защитно-профилактические* (личная гигиена и гигиена обучения); *компенсаторно-нейтрализующие* (физкультминутки, гимнастика, минутки покоя); *стимулирующие* (элементы закаливания, физические нагрузки, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, подвижные и спортивные игры); *информационно-обучающие* (разнообразные школьные программы, которые обеспечивают необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье, помогают в воспитании культуры здоровья и т.д.), *реабилитационные мероприятия* (витаминотерапия, функциональная музыка); систематически проводится *работа с семьей* (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории); *работа с педагогическим коллективом* (обучение педагогического коллектива педагогическим основам здоровьесбережения) [1, 2].

С сентября 2012 года в рамках реализации инновационного пилотного проекта по здоровьесбережению в сфере образования Луначарская школа сотрудничает с региональным центром здоровьесбережения Ростовской области. Школа была оснащена аппаратно-программным комплексом диагностического назначения «Армис». Это – инновационный диагностический аппарат, специально разработан для доврачебного обследования основных систем организма человека и автоматической оценки состояния. Он способен заменить сразу несколько приборов и аппаратов для снятия кардиограммы, измерения артериального давления, оценки физического развития, состояния дыхательной и центральной нервной системы, таблицы для проверки зрения. Уникальной особенностью аппарата является то, что обслуживается он одним оператором, прошедшим соответствующую подготовку. Этот аппарат позволяет качественно, быстро и без вреда для здоровья осуществить

комплексную диагностику состояния здоровья детей, а также выявлять возможные нарушения в различных системах их организмов. За 40 минут оценивается функциональное состояние ребенка, тестируется сердечно-сосудистая, дыхательная, слуховая, зрительная, центральная нервная системы и физическое развитие. По результатам обследования автоматически формируется заключение.

Благодаря этим исследованиям в школе формируется единая база данных о показателях развития обучающихся. Результаты диагностики используются для организации процесса здоровьесбережения обучающихся в школе. Школа ежегодно обследует 100% обучающихся. Копии заключений обследования каждого ребенка выдаются на руки родителям. Если выявляются отклонения от нормы, родителям рекомендуется обратиться к врачам той специализации, по которой у ребенка было выявлено отклонение.

Ежегодный анализ показывает, что наиболее частыми рекомендациями являются: посещение врача офтальмолога – 35% учащихся, консультация врача невролога – 30% учащихся, консультация врача кардиолога рекомендована примерно – 17% учащихся, консультация у врачей: пульмонолог, отоларинголог, нефролог, гастроэнтеролог и другие специалисты встречаются редко не более чем у 3% учащихся.

Обследования, проводимые на аппаратно-программном комплексе диагностического назначения «Армис», помогают выявить проблемы со здоровьем у детей на ранних стадиях, что даёт возможность своевременно обратиться к специалистам для более детального обследования, не допустить осложнений и сохранить здоровье ребенка, учителю физкультуры – строить траекторию развития физически слабых детей.

На основе результатов диагностики состояния здоровья школьников координационный центр школы по здоровьесбережению планирует мероприятия по формированию здорового образа жизни учеников, рекомендует проводить реабилитационную работу по медицинским показателям каждого индивидуума, использует разнообразные технологии включения учащихся в здоровьесберегающую деятельность, организует работу методических объединений учителей по здоровьесбережению.

В настоящее время Луначарская школа совершенствует свою работу по здоровьесбережению детей. Педагоги школы приступили к реализации подпроекта «Служба здоровьесбережения как организующий, координирующий и обучающий центр работы с педагогами, обучающимися, родителями по укреплению здоровья детей», который будет осуществляться в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Список литературы:

1. Александрова И.Э. Гигиенические требования к организации современного школьного урока // Школьные технологии. – 2021. – № 2. – С. 18-22.
2. Требования к разработке и оценке эффективности здоровьесберегающих образовательных технологий / И.Э. Александрова, С.Б. Соколова, П.И. Храмцов, М.Г. Вершинина // Школьные технологии, 2022. – № 1. – С. 90-96.

АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ К УМСТВЕННЫМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ УРОКОВ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Е.Н. Остроушко

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4, Воронеж
helen27.05@mail.ru*

Аннотация. Современный учебно-воспитательный процесс – это соединение эффективной организации данного процесса с использованием современных педагогических технологий. Эта работа тесно связана с адаптационным периодом, который проходят дети в процессе получения знаний. При обучении и воспитании школьников необходимо учитывать их психофизиологические особенности, знать факторы и условия, которые могут влиять на образовательный процесс. Для достижения высоких результатов в работе педагог должен рационально организовывать занятие, выбирать эффективные методики и технологии, предъявлять разумные требования к учащимся.

Ключевые слова: адаптация, факторы и условия адаптации, психофизические основы, педагогические технологии, требования.

ADAPTATION OF 5TH GRADE STUDENTS TO THE MENTAL AND PSYCHOLOGICAL STRESS OF HUMANITARIAN LESSONS

Ostroushko E.N.

*Municipal Budgetary Educational Institution Lyceum No. 4, Voronezh
helen27.05@mail.ru*

Abstract. The modern educational process is a combination of the effective organization of this process with the use of modern pedagogical technologies. This work is closely related to the adaptation period that children go through in the process of acquiring knowledge. When teaching and educating schoolchildren, it is necessary to take into account their psychophysiological characteristics, to know the factors and conditions that can affect the educational process. To achieve high results in the work, the teacher must rationally organize the lesson, choose effective methods and technologies, and make reasonable demands on students.

Key words: adaptation, factors and conditions of adaptation, psychophysical foundations, pedagogical technologies, requirements.

Современная школа – это высокотехнологичный учебный комплекс, в котором технические средства обучения сочетаются с новыми технологиями в преподавании учебных дисциплин.

Сегодняшнее среднее образование нуждается в высокопрофессиональных и талантливых педагогах, умеющих эффективно работать с детским и педагогическим коллективом. Учитель – центральная фигура в школе, от которой зависит качество обучения.

Адаптация к школе – перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. При поступлении в школу коренным образом меняются условия жизни и деятельность ребенка, ведущей становится учебная деятельность. Для дошкольника ведущей деятельностью была игра, мотивы учебной деятельности присутствовали, но носили преимущественно игровой характер.

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка, а период адаптации для первоклассников может стать очень сложным. И здесь очень важно создать благоприятные условия для прохождения адаптационного периода, чтобы обеспечить преемственность в развитии ученика [1,3].

Адаптацию проходят не только будущие первоклассники, но и учащиеся 5-х классов сталкиваются с различными трудностями при переходе к обучению из начальной школы в среднее звено.

Известны многочисленные публикации, которые посвящены изучению трудностей школьной адаптации, ее критериев, уровней, этапов. Многочисленная методическая литература содержит рекомендации, позволяющие ускорить адаптационный период, совершить переход к учебной деятельности максимально быстро, комфортно и эффективно [3].

Создание благоприятных условий адаптации ребенка к школе с учетом особенностей ее проявления является важнейшим фактором обеспечения преемственности в его развитии. От того, как протекает процесс адаптации, во многом зависит психофизическое состояние ученика. Сроки адаптации первоклассников и учеников среднего звена могут быть различными: от нескольких недель, до нескольких месяцев. Обычно устойчивая приспособляемость к школе отмечается в первом полугодии обучения [3].

На развитие ребенка, его успешность, способность овладевать необходимыми знаниями и навыками в процессе обучения влияют различные условия:

1. развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать работу и анализировать полученный результат;
2. развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих;
3. формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться критериями оценки и самооценки. [1,3]

На успешноехождение периода адаптации учащихся влияют следующие факторы:

- достаточно высокий уровень интеллектуального развития, высокий уровень внимания, память, воля;
- возраст обучения;
- рациональная организация учебных занятий (количество уроков в день, длительность перемены), рациональный режим дня (время на подготовку домашних заданий, отдых на свежем воздухе, продолжительность сна) [1,3].

Переход учащихся из начального звена в среднее сопряжен с рядом трудностей. Состояние детей в этот период характеризуется высоким уровнем ситуативной тревожности, снижением самооценки, низкой организованностью. К ученику предъявляется сразу много требований со стороны многих преподавателей. На пятиклассника обрушивается большой поток информации. Дети начинают испытывать психологический дискомфорт, что влияет на мотивацию к обучению и успеваемость, поэтому педагогам необходимо учитывать данные факторы при планировании и проведении уроков и в общении с детьми.

Уроки гуманитарного цикла – особенные уроки. Посещая их, учащиеся не только овладевает теоретическими сведениями, выполняют практические задания, но и повышают культурный уровень, раскрывают творческие способности, совершенствуют речь, тренируют память, развиваются как личности. Это трудоемкие предметы в курсе средней школы, поэтому соблюдение принципа преемственности – основного принципа дидактики – необходимо. По мнению педагогов, методистов, решить проблему преемственности можно при следующих условиях: создание единого образовательного пространства в школе, создание условий для сотрудничества между педагогами на всех ступенях образовательного учреждения [2].

Русский язык и литература – сложные предметы в курсе средней школы. К условиям соблюдения принципа преемственности при изучении данных дисциплин можно отнести согласование программ и учебников смежных классов, разработку единого курса русского языка между начальной и средней школой, согласование норм и критериев оценки знаний, умений и навыков учащихся в области языка на разных этапах обучения [2].

На практике проблема преемственности решается путем создания непрерывного курса русского языка, который помогает обеспечить связь всех звеньев от начала до конца изучения предмета. В четвертом классе заканчивается начальный этап освоения языка и речи, главной задачей которого было дать представление об устройстве языка, его использовании в процессе общения, продемонстрировать требования к речевому поведению, изучить основные правила, регулирующие грамотное письмо. Изучаемый материал группировался вокруг понятий: текст, предложение, словосочетание. Программы среднего звена продолжают данную работу, расширяют представления учащихся о языке, дают материал полнее, глубже, также ориентированы на работу над формированием орфографической грамотности учащихся. В процессе работы над изучением дисциплины преподаватели используют различные современные приемы и методики, что позволяет сохранять интерес к предмету, мотивировать детей [1,2].

Для успешного процесса прохождения периода адаптации учащихся 5-х классов педагог должен учитывать много факторов, условий, руководствоваться принципом доброжелательного отношения к ребенку, создавать благоприятный эмоциональный климат на уроке, максимально развивать способности ученика.

Список литературы:

1. Безруких Марьяна Психофизические основы адаптации и дезадаптации. <https://zdd.1sept.ru/article.php?id=200502203>
2. Кассохова Т.Н. Проблема адаптации учащихся 5 класса на уроках русского языка. URL: <https://nsportal.ru/shkola/russkiy-yazyk/library/2019/01/05/doklad-problema-adaptatsii-uchashchih-sya-5-klassa-k-urokam>
3. Кочергина Т.А. Физиологическая адаптация к учебным нагрузкам, особенности адаптации на разных этапах возрастного развития учащихся URL: <https://infourok.ru/fiziologicheskaya-adaptaciya-k-uchebnim-nagruzkam-osobennosti-adaptacii-na-raznih-etapah-voznostnogo-razvitiya-uchashchih-sya-3954224.html>

УДК 613.955

АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ 1–АБРАМОВСКОЙ СОШ О ПРАВИЛАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

М.А. Панарина

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
mari.panarina99@yandex.ru*

Аннотация. В статье приведены данные по самооценке условий питания школьников 4 класса МКОУ 1 Абрамовской СОШ Воронежской области. Дана оценка уровню знаний о правилах рационального питания. Обсуждаются результаты проведенного соцопроса по самооценки условий питания в школе.

Ключевые слова: питание, анкетирование, статистические данные.

ANALYSIS OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF STUDENTS OF THE 1 ABRAMOVSKAYA SOSH ABOUT THE RULES OF RATIONAL NUTRITION

Panarina M.A.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
mari.panarina99@yandex.ru*

Abstract. The data on self-assessment of the nutritional conditions of children are given and an assessment of the level of knowledge about the rules of rational nutrition is given. The main mistakes in the process of answering the questionnaire of self-assessment of nutritional conditions in school are discussed.

Keywords: nutrition, questionnaires, statistical data.

Значительную роль в формировании правильного пищевого поведения играет уровень знаний контингента о физиологии и гигиене процессов пищеварения. Не менее важна и мотивация детей к реализации полученных знаний. Целью нашего исследования было: повысить уровень знаний и мотивацию к соблюдению гигиенических правил питания у учащихся, сформировать у детей целостное отношение к собственному здоровью, к борьбе с пищевыми привычками, научить учащихся разумному, бережному отношению к своему организму [1, с.12].

Нами проведено исследование 19 учащихся 4-го класса МКОУ 1 Абрамовской СОШ Воронежской области. Возраст детей – 9-10 лет, из которых: 13 мальчиков и 6 девочек. Анкетирование производилось добровольно и анонимно, с согласия родителей.

Ответы детей свидетельствуют о следующем:

– некоторая часть детей ежедневно не завтракает дома: 10% респондентов иногда не успевают это сделать, 2% – не завтракают никогда. Все же 88% детей имеют завтрак в домашних условиях. Часть респондентов (50%) чаще на завтрак дети предпочитают чай с бутербродами, сосисками, а другая часть – молочную кашу и яичницу [3, с.148];

– школьную столовую из числа опрошенных посещают 100 % детей. Все они получают горячее питание;

– меню в школьной столовой 45% учащимся нравится, а 55% – иногда;

– большинство детей (55%) предпочитают комплексный обед, 35% выбирает вторые блюда, а 10 % – выпечку и напитки;

– на вопрос «Удовлетворяет ли вас буфетная продукция?» 98% детей ответили положительно, 2% – испытывали затруднения в ответе.

При изучении вкусовых предпочтений школьников мы установили, что:

– 55% респондентов употребляют молочно-кислую продукцию ежедневно, 43% – 1-2 раза в неделю, а 2% – не употребляют ее ни в каком виде;

– почти все дети предпочитают сладкое: 60% школьников едят сладкое только на десерт, 39% – несколько раз в день, а 1% – сладкое не любят;

– на перекус 95% респондентов предпочитают овощи, фрукты, орехи, творог, а 5% – булочку, шоколадку, лимонад и чипсы.

– на вопрос «Как часто в твоём рационе присутствуют супы?» 98% ответили, что едят ежедневно, 1% – один раз в неделю, 1% – никогда;

– половина опрошенных (50%) употребляют часто фрукты и овощи, а другая – редко;

– на вопрос «Какие напитки ты предпочитаешь?» 90% указали, что любят сок, компот, кисель, 5% – чай, кофе, 5% – газированные напитки;

– на вопрос «Знакомят ли вас с организацией правильного питания на уроках, кружках и мероприятиях в школе?» 100% детей ответили утвердительно. Кроме того, необходимую информацию они черпают из интернета, телевидения, дома от родителей;

– на вопрос « Вы питаетесь правильно?» 55% ответили «да», 35% – «не совсем правильно», 10% – затруднились ответить.

Выводы:

- 1) В школе 100% учащихся 4 класса охвачены горячим питанием.
- 2) В целом дети довольны организацией питания в школьной столовой.
- 3) Среди обучающихся есть дети не удовлетворенные школьным меню, что связано со вкусовыми предпочтениями каждого ребёнка.
- 4) Дети знакомятся с организацией правильного питания не только на уроках и классных часах, но и черпают информацию из интернета [2, с.9].

Список литературы:

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – Москва: «НЕСТЛЕ», «ОЛМА-ПРЕСС». 2008г.

2. Ерофеев Ю.В. Результаты гигиенической оценки здоровья современных школьников / Ю.В. Ерофеев, Е.В. Михеева, И.И. Новикова, А.Я. Поляков // Здоровье населения и среда обитания. – 2012. -№8 (233). – С. 7-10.

3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-shkolnikov-gigienicheskaya-otsenka-i-puti-ratsionalizatsii/viewer>

УДК 613.955

ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ПИТАНИЯ В 1-АБРАМОВСКОЙ СОШ

М.А. Панарина

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
mari.panarina99@yandex.ru*

Аннотация. В статье представлены данные об организации и качестве питания учащихся младших классов МКОУ 1 Абрамовской СОШ Воронежской области. Показаны основные проблемы организации школьного питания. Основными являются недостаточная энергетическая ценность суточного рациона, дефицит белка и жиров растительного происхождения, монотонность недельного меню.

Ключевые слова: питание, школьное меню, белки, жиры.

OBJECTIVE ASSESSMENT OF NUTRITION CONDITIONS IN 1-ABRAMOVSKAYA SOSH

Panarina M.A.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
mari.panarina99@yandex.ru*

Abstract. Data on the organization and quality of nutrition of primary school students are presented. The main problems of the organization of school meals are shown. The main ones are the insufficient energy

value of the daily diet, the deficiency of protein and fats of vegetable origin, the monotony of the weekly menu.

Keywords: nutrition, school menu, proteins, fats.

Школа представляет собой жизненно важную среду ребенка. Школьная программа, педагогические технологии предоставляют большие возможности для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Организация рационального питания учащихся во время пребывания в школе – один из ключевых факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения, поскольку дети проводят в образовательном учреждении от 6 до 8 ч ежедневно [2, с.147].

В то же время многочисленные исследования последних лет показали существующие проблемы в организации рационального питания. Среди «школьных болезней» значительное место занимают заболевания пищеварительной системы, а также заболевания, связанные с неправильным режимом питания. По данным статистики у 30 % Российских школьников обнаруживаются проблемы, вызванные несоответствием рациона питания потребностям стремительно растущего детского организма. В развитие болезней желудочно-кишечного тракта (гастритов и гастродуоденитов, дискинезии желчевыводящих путей, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки) вносят свой вклад отсутствие регулярного питания, постоянное изменение режима, высокий уровень эмоционального напряжения.

Мы провели сравнение реальных условий питания в обследованной школе с гигиеническими требованиями питания [2, с. 149]. При сопоставлении полученных результатов с физиологическими нормами питания (таблица 1), было установлено следующее [1, с.10]:

Таблица 1 – Физиологические нормы суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии

Показатели	Возраст					
	1-3 года	4-6 лет	6 лет школьники	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Энергия, ккал	1540	1970	2000	2350	2750/2500	3000/2600
Белок, г	53	68	69	77	90/82	98/90
* в.т.ч. животный, %	37	44	45	46	54/49	59/54
Жиры, г	53	68	67	79	92/84	100/90
Углеводы, г	212	272	285	335	390/355	425/360

1. Энергетическая ценность суточного рациона в 4 из 5-ти дней ниже нормы физиологической потребности и варьирует – от 382,9 ккал до 1103,5 ккал

2. Суточный рацион содержит недостаточное количество жиров растительного происхождения – от 9,81 г до 46,5 г.

3. Отмечается недостаточное поступление углеводов: от 75,22 г до 187,1 г,

4. Отмечается недостаточное поступление белка: от 21,4 г до 52,47 г,

5. Не соблюдаются требования к разнообразию питания: ежедневно в рацион включался компот и всего два раза в неделю давали детям печенье.

Таким образом, можно сделать вывод, что представленная организация питания в учреждении школьного начального образования, в целом, не соответствует гигиеническим требованиям.

Список литературы:

1. Ерофеев, Ю.В. Результаты гигиенической оценки здоровья современных школьников / Ю.В. Ерофеев, Е.В. Михеева, И.И. Новикова, А.Я. Поляков // Здоровье населения и среда обитания. – 2012. -№8 (233). – С. 7-10.
2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-shkolnikov-gigienicheskaya-otsenka-i-puti-ratsionalizatsii/viewer>

УДК 375.5

**РОЛЬ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ,
СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ, ИХ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ОСЕННЕ-ВЕСЕННИХ ОБОСТРЕНИЙ**

С.А. Пархоменко, В.А. Пикулина, А.А. Бондарь

*Острогожский медицинский колледж, Воронежская обл.
svetlana261172@yandex.ru*

Аннотация. В данной работе рассмотрены современные аспекты распространенности бронхиальной астмы среди детей и подростков (на примере школьников г. Острогожск). А так же показано влияние проведенной Школы здоровья для детей и подростков, страдающих бронхиальной астмой, на частоту и тяжесть обострений в осенне – весенний период. Обучение в Школе здоровья способствует повышению уровня знаний пациентов о ступенчатой терапии бронхиальной астмы, овладению навыками самоконтроля, освоению техники ингаляционной терапии, что приводит к уменьшению количества приступов удушья, улучшению функции внешнего дыхания.

Внимание уделено ключевой роли медицинского работника образовательной организации (школы), являющегося важным звеном в обучении пациентов. Указана информация, которую может использовать медицинский работник при организации Школы здоровья.

Ключевые слова: школа здоровья, обучение, профилактика, бронхиальная астма, дети, подростки, школьники, родители.

**THE ROLE OF HEALTH SCHOOLS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS
WITH BRONCHIAL ASTHMA AND THEIR PARENTS IN THE PREVENTION
OF AUTUMN – SPRING EXACERBATIONS.**

*Parkhomenko S.A., Pikulina V.A., Bondar A.A.
Ostrogzhsk Medical College, Voronezh region
svetlana261172@yandex.ru*

Abstract. This work includes modern aspects of the bronchial asthma prevalence among children and adolescents (on the example of Ostrogzhsk pupils). In addition, it demonstrates the influence of the School of Health's work for children and adolescents with bronchial asthma on the frequency and severity of exacerbations in the autumn-spring period. Education at the School of Health contributes to increasing level of patients' knowledge about the step-down therapy of bronchial asthma, mastering self-control skills and inhalation therapy techniques, that leads to the decrease in the number of suffocation attacks and an improvement of external respiration function. The role of a medical worker in an educational organization

(school) is core because it is an important part of patient education. This work contains information that can be used by a medical worker in the formation of the Health School.

Keywords: Health school, education, prevention, bronchial asthma, children, adolescents, pupils, parents.

Бронхиальная астма (далее БА) – это хроническое заболевание дыхательных путей, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья.

Результаты эпидемиологических исследований в России свидетельствуют о том, что распространенность БА среди детей и подростков достигает 9–10%, а среди взрослых – 5%. В структуре больных БА детей в возрасте до 14 лет составляют 18,4%, подростки от 14–18 лет – 7,2% [2, с 27].

В Воронежской области за последние 10 лет отмечен прирост показателей распространенности БА среди детей на 26%, подростков на 89%. БА обуславливает 1,4% всех госпитализаций, 1,5% инвалидизации, 0,2% общей смертности населения страны [1, с 10]. Причем максимальное число обострений, в том числе с госпитализацией, приходится на осенне-весенний период. И таким образом, дети и подростки, т.е. школьники пропускают до двух месяцев в учебном году, что делает проблему очень актуальной [5, с 13].

Цель нашего исследования заключалась в изучении влияния информации, полученной в Школе здоровья, на снижение осенне – весенних обострений бронхиальной астмы у детей и подростков.

Для достижения поставленной цели мы разработали следующие задачи исследования:

1. Проанализировать теоретический и статистический материал по данной теме.
2. Изучить цели, задачи, организацию Школы здоровья «Профилактика бронхиальной астмы» для детей и подростков, страдающих этим заболеванием, а так же для их родителей.
3. Рассмотреть роль медицинского работника общеобразовательной школы в организации Школ здоровья для учеников, страдающих бронхиальной астмой.
4. Разработать информационно-обучающий материал, позволяющий увеличить эффективность работы медицинского работника общеобразовательной школы по профилактике БА.

В процессе исследовательской работы была сформулирована гипотеза: «Знания, получаемые в Школе здоровья, повысят качество жизни и снизят риск и остроту обострений у детей и подростков, страдающих бронхиальной астмой».

Информация, которая может быть предоставлена пациентам, в Школе здоровья, очень важна для профилактики БА и ее сезонных обострений:

- механизмы развития БА (аллергическая воспалительная природа заболевания, отек бронхов, бронхоспазм и т.д.);
- понятие об аллергенах и принципах соблюдения противоаллергического режима;
- устройства и ингаляционная техника (порошковые или дозированные аэрозольные ингаляторы, небулайзерная терапия);
- основные лекарственные препараты и механизмы их действия (бронхолитики как средства скорой помощи и длительного действия, гормоны и глюкокортикостероиды как базисные препараты);
- общеукрепляющие мероприятия и режим, это: отказ от курения, двигательная активность, питание и гимнастика [4, с 73].

Очень важен способ преподнесения данного материала. Одна из наиболее эффективных форм предоставления информации – организация Школы здоровья. И медицинский работник служит важным звеном в обучении школьников.

Указанная форма обучения может быть различной по своему наполнению и поэтому занимать разные интервалы времени, но при этом необходимо обязательно сохранять указанные тематические разделы [6, с 31].

Исследование проводилось на базе МКОУ СОШ №2 г. Острогожска совместно с БУЗ ВО «Острогожская РБ» (поликлиника, кабинет профилактики).

Объектом нашего исследования являлась группа детей и подростков из 10 человек в возрасте 11 – 17 лет, страдающих бронхиальной астмой и состоящих на диспансерном наблюдении.

Предмет исследования: роль медицинского работника в организации Школ здоровья для детей и подростков, страдающих бронхиальной астмой.

Нами были собраны статистические данные количества выявленных детей с бронхиальной астмой на этапе диспансерного наблюдения:

2019 г. – 6 человек, 2020 г. – 7, 2021 – 10.

Из полученных данных видно, что на этапе диспансерного наблюдения в период 2019 – 2021 года выявлено немного больных с БА. А в 2021 эта цифра уже держится на 10. Другие случаи выявления поражения лёгких были спровоцированы новой коронавирусной инфекцией COVID-19 и не относятся к симптомам БА, поэтому они нами были не учтены.

Исследовательская работа проходила в два этапа. На первом этапе работы мы совместно с врачом терапевтом и медсестрой составили план обучения, тесты, уроки занятий, памятки для школьников с бронхиальной астмой.

Полный цикл состоял из 5 занятий по 90 минут, посвященных основным наиболее важным проблемам контроля бронхиальной астмы, который был проведен в январе 2022 года.

- Занятие 1. Что такое бронхиальная астма?
- Занятие 2. Причины развития бронхиальной астмы.
- Занятие 3. Лечение бронхиальной астмы.
- Занятие 4. Обострение бронхиальной астмы. Как контролировать болезнь?
- Занятие 5. Контроль полученных знаний, навыков и умений.

Для оценки исходного уровня осведомленности о своем заболевании и степени выживаемости знаний после обучения в астма – школе, нами была разработана анкета-тест «Информированность школьников о бронхиальной астме». Анкета содержала 20 закрытых вопросов с тремя вариантами ответов, один из которых верный, второй – ошибочный, третий вариант – «не знаю».

На первом занятии мы оценили исходный уровень знаний о бронхиальной астме, навыков оценки собственного состояния и самопомощи, а также изменение осведомленности о причинах, проявлениях, лечении, профилактике данного заболевания у наших исследуемых. У детей и подростков было больше вопросов к нам, чем ответов на поставленные вопросы анкеты.

После курса обучение в Школе здоровья, на конечном пятом занятии была проведена повторная проверка знаний у школьников, которая показала, что больные бронхиальной астмой увеличили степень информированности о своем заболевании.

Контроль знаний показал, что школьники, прошедшие курс обучения в астме школе, научились:

- самостоятельно распознавать приближающееся ухудшение в течении астмы и предотвращать его;
- самопомощи при развившемся приступе;
- пользоваться такими приборами, как пикфлоуметр, спейсер и небулайзер;
- узнали на собственном опыте, как необходимо выполнять все рекомендации врача и как это влияет на качество их жизни [3, с 31].

Опрос респондентов по окончании занятий в школе показал следующее:

- 72% больных пересмотрели свой образ жизни и бытовые условия;
- 62% постарались изменить свой пищевой рацион;

- 38% увеличили привычный двигательный режим и пребывание на свежем воздухе;
- 88% решили порекомендовать посетить астма школу своим знакомым, страдающим аналогичным недугом.

По статистическим данным БУЗ ВО «Острогожская РБ» за I-II кварталы 2022 г. зарегистрированы обострения у двух школьников – участников исследования. Оба случая прошли в условиях дневного стационара без пропуска школьных занятий. Таким образом, обучение в Школе здоровья способствовало повышению уровня знаний детей и подростков, их родителей о ступенчатой терапии бронхиальной астмы, овладению навыками самоконтроля, освоению техники ингаляционной терапии, что привело к уменьшению количества приступов удушья, улучшению функции внешнего дыхания.

Учитывая вышеизложенное, мы пришли к следующим выводам, что благодаря знаниям, полученным Школах здоровья по профилактике БА:

1. Основная цель Школы здоровья – оптимизация, совершенствование доступности и улучшение качества оказания медицинской профилактической помощи населению. И Школа здоровья по профилактике БА наглядно демонстрирует снижение частоты и тяжести обострения приступов у детей и подростков, которые освоили и применяют на практике предложенные не только школьникам (детям и подросткам), но их родителям, методики.

2. В настоящее время приоритетным становится лечение детей и подростков в амбулаторных условиях с диспансерным их ведением и использованием дневных стационаров для лечения обострений, часто без пропусков занятий в школе.

3. В рамках исследования мы разработали брошюру по материалам Школы здоровья, которая позволит увеличить уровень знаний пациентов о БА, в т. ч. родителей школьников, страдающих БА.

Список литературы:

1. Баур, К. Бронхиальная астма и хроническая обструктивная болезнь лёгких / К. Баур, А. Прейссер; пер. с нем. под ред. И. В. Лещенко. – Москва: ГЭОТАР– Медиа, 2018. – 192 с.

2. Балаболкин, И.И. Бронхиальная астма у детей / И.И. Балаболкин. – Москва: Медицинское Информационное Агентство (МИА), 2020. – 106 с.

3. Роль астма – школы в комплексе лечебно-профилактических мероприятий у больных бронхиальной астмой // Материалы IV региональной научно-практической конференции «Молодежь XXI века: шаг в будущее». – Благовещенск, 2017. — С. 221.

4. Фадеев, П.А. Бронхиальная астма: монография / П.А. Фадеев. – Москва: Книга по Требованию, 2016. – С. 160.

5. https://revolution.allbest.ru/medicine/00692601_0.html

6. https://new-disser.ru/_avtoreferats/01004065731.pdf

УДК 579.61

ПРЕПАРАТЫ МИКРОБНОГО СИНТЕЗА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДИСБАКТЕРИОЗОВ

С.С. Петерайтис, И.Д. Свистова, Н.М. Кувшинова

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
i.svistova@mail.ru, natali_7.09@mail.ru*

Аннотация. Проблема дисбактериоза не теряет своей актуальности среди детей школьного возраста. Патологические изменения в составе микрофлоры кишечника являются фактором риска

для развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и для здоровья человека в целом, поэтому чрезвычайно важно комплексно подходить к профилактике и лечению дисбактериоза. Продукты микробного синтеза (ферментные и пробиотические препараты) способствуют улучшению процессов пищеварения, стабилизации нормальной микрофлоры кишечника и коррекции дисбиотических состояний.

Ключевые слова: дисбактериоз, нормальная микрофлора, препараты микробного синтеза, пребиотики, пробиотики, симбиотики.

PREPARATIONS OF MICROBIAL SYNTHESIS FOR THE TREATMENT OF DYSBIOSIS

Peteraitis S.S., Svistova I.D., Kuvshinova N.M.
Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
i.svistova@mail.ru, natali_7.09@mail.ru

Abstract. The problem of dysbiosis does not lose its relevance among school-age children. Pathological changes in the composition of the intestinal microflora are a risk factor for the development of diseases of the gastrointestinal tract and for human health in general, therefore it is extremely important to comprehensively approach the prevention and treatment of dysbiosis. Microbial synthesis products (enzyme and probiotic preparations) they contribute to the improvement of digestive processes, stabilization of normal intestinal microflora, correction of dysbiotic conditions.

Keywords: dysbiosis, normal microflora, microbial synthesis preparations, prebiotics, probiotics, symbiotics.

Дисбактериоз – заболевание, характеризующееся патологическим изменением состава нормальной флоры кишечника. В последние годы дисбактериозы часто выявляют у детей школьного возраста [4, с. 89].

Классификация дисбактериозов:

1. Дисбактериоз у относительно здоровых лиц (возрастной – у пожилых людей, сезонный – изменение микрофлоры в холодное время года, нутритивный – связанный с неправильным питанием, профессиональный – связанный с профессиональной вредностью человека);
2. Дисбактериоз, сопровождающий различные заболевания пищеварительной системы;
3. Дисбактериоз при других заболеваниях (инфекционных, иммунодефицитных, гипо- и авитоминозах);
4. Лекарственный дисбактериоз;
5. Стрессовый дисбактериоз.

Причинами дисбактериоза являются:

1. Неправильное питание, недостаток в организме человека питательных компонентов, несбалансированность питания, сбой в режиме питания, наличие в рационе вредных веществ;
2. Прием антибиотиков или лекарственных средств, которые подавляют жизнедеятельность микроорганизмов;
3. Стрессы;
4. Инфекционные заболевания кишечника;
5. Заболевания пищеварительных органов (панкреатит, гастрит, гепатит);
6. Нарушение моторики кишечника;
7. Гормональный дисбаланс;
8. Травма, острое воспаление, оперативное вмешательство;
9. Употребление алкоголя.

Дисбактериоз может привести к экземе, раку толстой кишки, сахарному диабету, циррозу печени, авитаминозу, аллергии, плохому усвоению питательных веществ, следствием чего является остеохондроз, рахит, болезни внутренних органов. К проявлениям дисбактериоза относятся: непереносимость молочного белка, хроническая усталость, мышечные и суставные боли, аллергии, молочница и другие дрожжевые инфекции, снижение полового влечения, тяга к сладкому и алкоголю, кожные заболевания, грибок ногтей, гиперактивность у детей, депрессии у взрослых [1, с. 304].

Препараты для профилактики и лечения дисбактериоза условно делят на пребиотики, пробиотики и симбиотики.

Пребиотики — лекарственные средства и БАДы, стимулирующие рост и размножение «полезных для человека микробов». Эти препараты содержат вещества, стимулирующие рост нормальной микрофлоры в толстом кишечнике.

Пробиотиками называют лекарственные препараты и пищевые продукты, содержащие живые бактерии нормальной микрофлоры.

Для комбинированных препаратов пребиотик + пробиотик, часто добавляют также сорбенты, предложен термин *симбиотики*.

Методы и процедуры коррекции дисбактериоза можно разделить на две группы. При недостаточной активности пищеварительных ферментов и нарушении нормофлоры – прием витаминов и ферментных препаратов (энзимотерапия), различных сорбентов (табл. 1).

Недостатком этих подходов и методов является то, что они устраняют последствия, а не причину дисбактериоза. Ферменты медицинского назначения получают из животного сырья (панкреатин), растений (папаин), грибов и бактерий.

Таблица 1 – Ферментные препараты – продукты микробного синтеза [3, с. 9].

Препарат	Ферменты	Продуцент
Ораза, Юниэнзим, Гастромед	амилаза, мальтаза, протеаза, липаза	<i>Aspergillus oryzae</i>
Солизим	липаза	<i>Penicillium solitum</i>
Фестал, энзистал	гемицеллюлаза, липаза, протеаза	панкреатин, растительное сырье, <i>Bacillus subtilis</i>
Тилактаза	лактаза	дрожжи <i>Kluyveromyces lactis</i>

Ко второй группе относятся методы и способы коррекции дисбактериоза с использованием бактериотерапии, то есть применение препаратов живых бактерий, обычно представителей нормальной микрофлоры. Пробиотики – это непатогенные для человека микроорганизмы, обладающие способностью восстанавливать нормальную микрофлору кишечника, а также губительно воздействующие на патогенные и условно-патогенные микроорганизмы. Поскольку доминирующими представителями нормальной микрофлоры являются бифидобактерии (85-95%) и лактобактерии (1-5%), использование именно этих пробиотиков является наиболее разумным и целесообразным [2, с. 126]. Пробиотики содержатся в молочнокислых и квашеных продуктах, но более эффективны специальные микробные препараты.

На сегодняшний день разработаны уже четыре поколения пробиотических препаратов. Представителями *первого поколения* являются лиофилизированные концентраты бифидо– и лактобактерий. Жидкие концентраты бифидо– и лактобактерий имеют непродолжительный срок действия, как правило, не превышающий 2-3 месяцев, при их хранении активно происходит автолиз клеток, особенно при температуре выше +10°. Недостатком сухих и особенно жидких концентратов бифидо– и лактобактерий является их достаточно низкая устойчивость к инактивирующим факторам желудочно-кишечного тракта (желудочный сок, ферменты и др.). Также при пероральном введении этих

препаратов лишь очень небольшая часть бактерий достигает кишечника в жизнеспособном состоянии, что затрудняет процесс колонизации.

К препаратам *второго поколения* относятся генетически модифицированные штаммы с повышенной антагонистической активностью.

Препараты *третьего поколения* содержат несколько различных видов бактерий – представителей нормальной микрофлоры. В борьбе с патогенной флорой сложное микробное сообщество оказывается более эффективным, чем чистые культуры. Кроме того, бактерии в этих пробиотиках обычно инкапсулированы в материале, который плохо растворяется в желудочном соке, но хорошо растворяется в кишечнике. Это защищает бактерии от инактивации при прохождении через желудок [2, с. 125-126].

К пробиотикам *четвертого поколения* относят иммобилизованные (связанные) на сорбенте бактерии нормальной микрофлоры.

Пробиотическими свойствами обладают следующие микроорганизмы:

- лактобациллы (*Lactobacillus acidophilus*, *L. plantarum*, *L. casei*, *L. bulgaricus*, *L. lactis*, *L. reuteri*, *L. rhamnosus*, *L. fermentum*, *L. jonsonii*, *L. gassed*, *L. helveticus*);
- бифидобактерии (*Bifidobacterium bifidum*, *B. infantis*, *B. longum*, *B. breve*);
- непатогенные разновидности кишечной палочки *Escherichia coli*;
- бациллы (*B. subtilis*, *B. licheniformis*);
- непатогенные разновидности энтерококка *Enterococcus*;
- молочнокислый стрептококк *Streptococcus lactis*;
- дрожжевые грибы *Candida* и *Saccharomyces boulardii* [2, с. 314].

Кроме микробных культур, в состав биопрепаратов могут входить *пребиотики*– это вещества, которые не всасываются и не перевариваются в желудке и тонком кишечнике, но создают благоприятные условия для роста и размножения полезных кишечных бактерий. Эти вещества проходят через весь пищеварительный тракт и в конечном итоге в толстом кишечнике питают бактерии нормальной микрофлоры, создавая условия для их жизнедеятельности. Поэтому они помогают поддерживать баланс и стабильность кишечной микрофлоры [1, с. 307].

Пребиотики содержатся в некоторых продуктах (крупы, кукуруза, хлеб, лук, чеснок). Основными веществами-пребиотиками являются лактулоза, инулин, олигофруктоза и пищевые волокна, а вспомогательными веществами: аргинин, валин, глютаминовая кислота, пектины и хитозан.

Состав препаратов с пробиотическим действием представлен в табл. 2.

Таблица 2 – Пробиотические препараты – продукты микробного синтеза [1, с. 307].

Группы препаратов	Компоненты	Основные компоненты
Бифидо-содержащие	Бифидумбактерин, Линекс, Бифиформ, Бифилиз, Пробифор	<i>B. bifidum</i> , <i>B. breve</i>
Лакто-содержащие	Лактобактерин, Гастрофарм, Ацилакт, Аципол	<i>L. plantarum</i> , <i>L. bulgaricus</i> , <i>L. acidophilus</i>
Коли-содержащие	Колибактерин, Бификол, Биофлор	<i>Escherichia coli</i>
Из других видов бактерий	Бактисубтил, Биоспорин, Бактиспорин	<i>B. subtilis</i> , <i>B. licheniformis</i>
	Энтерол	<i>Saccharomyces boulardii</i>
	Хилакфорте	<i>L. helveticus</i> , <i>E. coli</i> , <i>Ent. faecalis</i>

Препараты – продукты микробного синтеза направлены на улучшение процесса пищеварения и состояния нормальной микрофлоры кишечника. При выборе препаратов необходимо учитывать возраст, выраженность нарушения микрофлоры кишечника и индивидуальную непереносимость тех или иных компонентов препарата.

Список литературы:

1. Костюкевич, О.И. Влияние кишечной микрофлоры на здоровье человека. От патогенеза к современным методам коррекции дисбиоза / О.И. Костюкевич // Российский медицинский журнал. – 2011. – № 5. – С. 304–308.
2. Мартинчик, А.Н. Микробиология, физиология питания, санитария / А.Н. Мартинчик, А.А. Королев, Ю.В. Несвижский. – Москва: Академия, 2014. – 352 с.
3. Меркурьева, Г.Ю. Сравнительная характеристика ферментных препаратов с пищеварительной активностью / Г.Ю. Меркурьева, С.С. Камаева, Л.Ф. Шайхуллина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2022. – № 2. – С. 5-10.
4. Урсова, Н.И. Дисбактериозы кишечника у детей: особенности пробиотикотерапии / Н.И. Урсова // Русский Медицинский Журнал. – 2013. – Т.21. – №2. – С. 89-94.

УДК 376.1

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.А. Пехова^{1,2}, О.О. Маслова²

¹ГБОУ "Шебекинская гимназия – интернат", Белгородская обл., Шебекино

²Воронежский Государственный Педагогический Университет, Воронеж
alexandraparshakowa@yandex.ru, oomvspu@yandex.ru

Аннотация. Проблема инклюзивного образования в настоящее время становится все более актуальной и востребованной в педагогической теории и практике, чему в полной мере способствует очевидное противоречие между социальным запросом на профессиональную подготовку лиц с инвалидностью и недостаточной готовностью вуза к созданию инклюзивного образовательного пространства. Ключевыми барьерами, препятствующими развитию инклюзивного образования, являются: отсутствие доступной архитектурной среды вуза, неготовность преподавателей к обучению студентов-инвалидов и проблемы межличностного взаимодействия студентов.

Ключевые слова: упражнения, развитие, инклюзивное образование, биология.

CORRECTIONAL AND DEVELOPMENTAL EXERCISES USED IN THE PROCESS OF TEACHING BIOLOGY AS A MEANS OF DEVELOPING CHILDREN WITH DISABILITIES

Pekhova A.A.^{1,2}, Maslova O.O.²

¹GBOU "Shebekinskaya gymnasium – boarding school", Belgorod region, Shebekino

²Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
alexandraparshakowa@yandex.ru, oomvspu@yandex.ru

Abstract. The problem of inclusive education is currently becoming more and more relevant and in demand in pedagogical theory and practice, which is fully facilitated by the obvious contradiction between

the social demand for vocational training of persons with disabilities and the insufficient readiness of the university to create an inclusive educational space. The key barriers hindering the development of inclusive education are: the lack of an accessible architectural environment of the university, the unwillingness of teachers to teach students with disabilities and the problems of interpersonal interaction of students.

Keywords: exercises, development, inclusive education, biology.

Игра – важный стимул в обучении. Посредством игры быстрее идет возбуждение познавательного интереса, потому что человеку по своей природе необходимо играть. Также как и коррекционно-развивающие упражнения игровой форме. Такая форма обучения на уроках биологии дает возможность формирования личности обучающихся средствами разумной организации разносторонней игровой деятельности, доступной каждому ребенку, с учетом психофизических возможностей, путем осуществления специальных игровых программ, имеющих как общеразвивающий, так и специализированный характер. Учебная игра – педагогически направленная деятельность, направленная на эффективное усвоение материала [1].

Данная форма обучения расширяет кругозор, активизирует познавательную деятельность, формирует необходимые умения и навыки, способствует усвоению учебного материала, позволяет быстро проверить результат. Способствует развитию внимания, памяти, речи, мышления, умению сопоставлять, находить аналогии, принимать оптимальные решения. Активизирует развитие мотивационной направленности учебной деятельности, творческих способностей, фантазии, воображения. В ходе упражнений формируются нравственные, эстетические позиции, мировоззренческие установки. Воспитывается чувство коллективизма. Развиваются коммуникативные навыки, толерантность. Дети учатся взаимодействовать друг с другом, невзирая на различную степень зрительной депривации, добиваться успеха в игре, преодолевают робость, комплексы [2].

Примеры коррекционно-развивающих упражнений в обучении биологии для детей с ограниченными возможностями здоровья:

№1. УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕТВЕРТЫЙ ЛИШНИЙ» (ПЯТЫЙ..., ШЕСТОЙ...)

Цель: Коррекция и развитие концентрации и устойчивости внимания, памяти, формирование приемов учебной деятельности, повышение уровня развития логических операций (анализа, обобщения, систематизации) [3].

Задание: Из предложенного перечня объектов, выбери тот, который является лишним. Почему именно этот объект является лишним?

№ 2. УПРАЖНЕНИЕ «ПАМЯТЬ НА СЛОВА»

Цель: Коррекция и развитие произвольного внимания, повышение уровня его концентрации, развитие долговременной памяти. Формирование приемов учебной деятельности, умения выполнять задания по устной инструкции педагога [3].

Задание: Учащимся диктуется три ряда слов. После диктовки каждого ряда обучающиеся записывают столько слов, сколько запомнили. Когда все записи сделаны, учащиеся подсчитывают слова в каждой колонке отдельно. Тот, у кого больше слов читает их вслух. Лишние и дважды написанные вычеркиваются.

№ 3. УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»

Цель: Коррекция и развитие ассоциативного мышления. Упражнение направлено на формирование способности устанавливать связи между элементами материала.

Задание: Преподаватель предлагает несколько слов (термины, названия объектов и др.), а ученики должны привести как можно больше ассоциаций, связанных с этим словом, которые придут им на ум при чтении данных слов [3].

Все вышеперечисленные коррекционно-развивающие упражнения, применяемые в процессе обучения детей с ОВЗ биологии, в той или иной степени стимулируют их познавательную активность, развивают их творческие способности, активно вовлекают обучающихся в образовательный процесс, стимулирует самостоятельную деятельность [1]. Все виды упражнений, применяемые в системе и в разнообразии, являются эффективным средством активизации обучения и коррекционно-развивающей деятельности [2].

Список литературы:

1. Ермолаева, М.Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие/ М.Г. Ермолаева. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: СПб АППО, 2005. – 109 с.
2. Михайленко, Т.М. Игровые технологии как вид педагогических технологий / Т.М. Михайленко //Педагогика: традиции и инновации: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). — Т. 1. — Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 140-146.
3. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии. Учебное пособие/ Г.К. Селевко. – Москва: Народное образование, 1998. – 256 с.

УДК 371

**ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
МБОУ СОШ № 100, г. ВОРОНЕЖ**

И.А. Пешкова¹, А.С. Смахтина²

¹*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж*

²*МБОУ СОШ № 100, Воронеж*

irina.peshkova.i@mail.ru, n_smakhtina1999@mail.ru

Аннотация. Авторы статьи раскрывают практический опыт использования здоровьесберегающих технологий на различных этапах современного урока, направленного на формирование здоровьесберегающей компетенции обучающихся. Подробно описано содержание ряда этапов современного урока, в котором интегрированы методы и средства, направленные на формирование здоровьесберегающей компетенции обучающихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетенция, здоровьесберегающие технологии, современный урок, урок биологии.

EXPERIENCE IN THE FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF STUDENTS IN THE MODERN EDUCATIONAL PROCESS OF MBOU SECONDARY SCHOOL NO. 100, VORONEZH

Peshkova I.A.¹, Smakhtina A.S.²

¹*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

²*secondary school № 100, Voronezh*

irina.peshkova.i@mail.ru, n_smakhtina1999@mail.ru

Abstract. The authors of the article reveal the practical experience of using health-saving technology at various stages of a modern lesson aimed at the formation of health-saving competence of students. The

content of a number of stages of a modern lesson is described in detail, in which methods and means aimed at the formation of health-saving competence of students are integrated.

Keywords: health-saving competence, health-saving technologies, modern lesson, biology lesson.

Современные тенденции общего образования не оставляют без внимания направления, связанные с обеспечением комплексного формирования здоровьесберегающего поведения обучающихся. К основным направлениям относится формирование здоровьесберегающей компетенции как важного качества выпускника школы, обеспечивающего реализацию здоровьесберегающего поведения в жизнедеятельности. В данной статье нами рассмотрен комплекс методов и средств здоровьесберегающих технологий, реализующихся на различных этапах урока биологии.

Отметим, что в настоящее время преимущественной задачей педагогов является изменение традиционного порядка школьного обучения, направленного исключительно на формирование понятийной базы и расширение знаний детей об окружающем мире, в поступательный процесс развития личности школьников, что можно осуществить посредством применения широкого круга современных образовательных технологий, способствующих достижению ряда приоритетных педагогических задач: повышение эффективности использования учебного времени за счет снижения доли репродуктивной деятельности учащихся в пользу активных рассуждений, анализа данных, обсуждения проблемных ситуаций; обеспечение индивидуализации, вариативности и обучения; возрастание академической мобильности школьников; активизация познавательной активности, мотивированности детей за счет систематического проектирования ситуаций успеха и ведения непрерывного учебного поиска [3].

Неотъемлемой частью образования является применение на каждом из этапов урока современных технологий обучения. Одной из важных технологий в обучении детей является здоровьесберегающая технология. Она основана на идее создания условий учебно-воспитательного процесса, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся [2].

Положительная динамика при использовании здоровьесберегающей технологии обеспечивается путем: строгого соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности в учебных помещениях; грамотного проектирования уроков (непосредственная учебная деятельность должна занимать не более 80-85 % времени, но не менее 60 %), в т.ч. с учетом самочувствия и уровня работоспособности школьников; контроля общих показателей учебной нагрузки; частой смены видов деятельности; систематическое создание ситуаций успеха, проведение рефлексии для поступательного снижения уровня стресса; создание благоприятного психологического климата в коллективе; регулярное проведение физкультминуток [1].

Рассмотрим подробно применение здоровьесберегающих технологий на различных этапах современного урока биологии.

Применение здоровьесберегающей технологии на этапе мотивация: 6 класс (И. Н. Пономарева, О. А. Корнилова).

Тема урока «Цветок, его строение и значение». Для создания положительного эмоционального настроения на работу всех учеников можно раздать каждому из обучающихся карточку с изображением цветка, на обратной стороне которой будет написан девиз класса:

Применение здоровьесберегающей технологии на этапе актуализации знаний: 5 класс (И. Н. Пономарева).

Тема урока «Растения». Для проверки домашнего задания можно использовать современную игру слов «Филворды», в которой «спрятаны» слова, относящиеся к предыдущей теме урока «Бактерии. Строение и жизнедеятельность». Данный прием поможет детям положительно настроиться на работу, сконцентрировать внимание и вспомнить основные термины темы.

Применение здоровьесберегающей технологии *на этапе целеполагания: 7 класс (В.М. Константинова, В. С. Кучменко, В.Г. Бабенко).*

Тема урока «Класс Головоногие моллюски». На слайде поочередно представлены иллюстрации брюхоногих, двустворчатых и головоногих моллюсков. Если ученики знают название моллюска, представленного на слайде, то делают два хлопка в ладоши и называют вид этого животного, если не знают, то делают один хлопок в ладоши. Когда на слайде будет представлен осьминог, то можно спросить одного из учеников об особенностях этого представителя и корректно, наводящими вопросами подвести к теме урока.

Стоит отметить, что основой современной педагогики является не только стремление к максимальному развитию творческих и познавательных способностей каждого отдельного индивидуума, но и забота о воспитании физически и нравственно здорового поколения граждан. Так, при создании ряда педагогических условий и организации здоровьесберегающих технологий повышается уровень здоровьесберегающей компетенции обучающихся, что сопровождается наращиванием основных её составляющих.

Список литературы:

1. Бушуева, В.О. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников: дис. ... канд. пед. наук / Л. Г. Дорохина. – Пятигорск, 2002. – 156с.
2. Дорохина, Л.Г. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе // Л. Г. Дорохина / Международный научный журнал «Вестник науки». – 2020. – № 1(22). – С. 26-28.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – Москва : Аркти, 2003. – 272 с.

УДК 371

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НА УРОКАХ ОБЖ

И.А. Пешкова¹, А.В. Янов²

¹Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

²МБОУ СОШ № 52, Воронеж

irina.peshkova.i@mail.ru, aleksandr1999_2019@mail.ru

Аннотация. В статье раскрывается общее содержание урока ОБЖ, соответствующего требованиям ФГОС ООО. Одной из главных задач, выделенной авторами, реализации предметной области ОБЖ в общеобразовательной школе является формирование здоровьесберегающей компетенции обучающегося. В образовательном процессе обучающиеся не только погружаются в ситуацию формирования основных компонентов здоровьесберегающей компетенции, но и находятся в условиях здоровьесберегающей среды, которая обеспечивается благодаря реализации здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетенция здоровьесберегающие технологии, обучающийся, общеобразовательная школа, ФГОС ООО.

FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCIES IN THE FRAMEWORK OF THE IMPLEMENTATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD IN THE LESSONS OF OBZH

Peshkova I.A.¹, Yanov A.V.²

¹*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

²*secondary school № 52, Voronezh*

irina.peshkova.i@mail.ru, aleksandr1999_2019@mail.ru

Abstract. The article reveals the general content lesson that meets the requirements of the FGOS. One of the main tasks highlighted by the authors, the implementation of the subject area of life in a secondary school is the formation of the health-saving competence of the student. In the educational process, students are not only immersed in the situation of the formation of the main components of health-saving competence, but also are in a health-saving environment, which is provided through the implementation of health-saving technologies.

Keywords: health-saving competence health-saving technologies, learner, secondary school, FGOS.

В современном образовательном процессе интенсификация учебной деятельности в школах ведет к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит или избыток массы тела; снижение функциональных показателей: сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем и многое другое) и как следствие – снижение умственной работоспособности. Обращаясь к статистическим данным, за последние 10 лет из всех учитываемых заболеваний и патологических состояний у школьников в наибольшей степени возросло число патологий эндокринной, костно-мышечной систем и соединительной ткани; анемии, заболевания системы кровообращения; болезни и функциональные расстройства органов пищеварения, патология мочевыделительной системы, болезни аллергической природы.

Здоровьесберегающие технологии представлены системой мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающие важнейшие характеристики образовательной среды, среди которых наиболее значимыми являются: факторы внешней, школьной среды; организация физического воспитания и учебного процесса; формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования [2].

Реализация требований ФГОС ООО на уроках ОБЖ определяет цель данного предмета – человек, способный самостоятельно обеспечить собственную безопасность и направить усилия на сохранение здоровья окружающих. Следовательно, урок ОБЖ в основе своей имеет содержание, направленное на формирование здоровьесберегающего поведения. В процессе урока формируются навыки критического и самостоятельного мышления, способность быть коммуникабельным и работать в коллективе, а также умение работать с информацией. Основными результатами обучения становятся освоение компетенций и достижение компетентностей, а также освоение основных образовательных программ. Результаты, которые достигаются в педагогическом процессе на уроках ОБЖ способствуют формированию компетентной личности обучающегося в области безопасного и здоровьесберегающего поведения [3].

На уроках ОБЖ одним из ключевых векторов становится поддержка социального здоровья, что выражено в приобретении учащимися навыка по преодолению стрессовых ситуаций и целостной подготовке к оптимизации жизнеспособности в условиях системных социальных преобразований. Поставленные цели в наибольшей степени можно решить в условиях здоровьесберегающей организации образовательного процесса на уроках. Кроме формирования знаний и навыков здоровьесберегающего и безопасного поведения, на уроках организован комплекс мер, направленных на

поддержания здоровья обучаемого. В основе данных мероприятий лежит соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований к образовательному процессу и среде, в которой пребывает обучаемый систематически и продолжительно. Все здоровьесберегающие мероприятия профилактического и психогигиенического характера учитывают индивидуальные особенности школьника и обеспечивают оптимальный темп и уровень усвоения учебного материала без вреда для здоровья [3].

Выделим основные технологии используемые на уроках ОБЖ по формированию здоровьесбережения:

– Стимулирующие технологии позволяют активизировать собственные потенциальные способности организма.

– Выполнение санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление на уроках.

– Информационно-обучающие технологии обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье [3].

Таким образом, в современном обществе в условиях низкого уровня здоровья школьников роль предмета ОБЖ достаточно велика, так как в данном курсе представлен обширный материал, касающийся безопасного поведения, гигиены человека, правильного питания, полового воспитания, формирования здорового образа жизни. Весь учебный материал, затрагивающий тему здорового образа жизни призван заинтересовать учащихся, а учитель помогает систематизировать и оптимизировать учебный процесс.

Список литературы:

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АРКТИ, 2005. – 320 с.
2. Трухина, М.В. Формирование устойчивости и концентрации внимания школьников средствами здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ / М. В. Трухина // Концепт, 2016. – № 4. – С. 56-61.
3. Федорищева, Н.М. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / Н. М. Федорищева // Наука, образование и культура, 2019. – № 1 (35). – С. 41-42

УДК 376.1

ИНКЛЮЗИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ: К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КЛИМАТЕ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ

М.В. Пионт

*МБОУ «СОШ № 103», Воронеж
shpionka@mail.ru*

Аннотация. В данной статье анализируется способность образовательной среды адаптироваться к инклюзивным потребностям современного школьника посредством создания особой психологической атмосферы. Положительные эмоции определяют позитивное воздействие на здоровье ребенка. Современные уроки литературы требуют от учителя использование креативных форматов работы с ребятами ОБЗ. Одним из способов создания благоприятного психологического климата во

время изучения школьного курса литературы является поиск связи нынешнего с прошлым. В этом случае актуален интертекстуальный метод.

Ключевые слова: особая образовательная среда, инклюзия, психологический климат, литература, интертекст.

INCLUSION IN MODERN SCHOOL: TO THE QUESTION OF PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN LITERATURE LESSONS

Piont M.V.

MBOU "Secondary School № 103", Voronezh

shpionka@mail.ru

Abstract. This article analyzes the ability of the educational environment to adapt to the inclusive needs of the modern student by creating a special psychological atmosphere. Positive emotions determine the positive impact on the health of the child. Modern literature lessons require the teacher to use creative formats for working with children with disabilities. One of the ways to create a favorable psychological climate during the study of the school literature course is to find a connection between the present and the past. In this case, the intertextual method is relevant.

Key words: special educational environment, inclusion, psychological climate, literature, intertext.

Одна из актуальных проблем для родителя, общества и государства в целом – вопрос духовно-нравственного воспитания современных детей. В данном контексте именно уроки литературы в средней школе справляются с этой задачей. Изучая то или иное произведение, учащийся видит положительные примеры среди героев, анализирует разные образцы поведения, формирует верное направление мыслей и т.п. В данной статье анализируется способность образовательной среды адаптироваться к инклюзивным потребностям современного школьника посредством создания особой психологической атмосферы.

Понятие «инклюзия» вошла в обиход сравнительно недавно. Инклюзивное (франц. *inclusif* – включающий в себя, от лат. *include* – заключаю, включаю) или *включенное образование* – термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательную среду [1, с. 19]. Как отмечают исследователи, «к группе людей с ОВЗ относятся лица, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или отдельных разделов образовательной программы вне специальных условий воспитания и обучения» [2, с. 8].

Благоприятный психологический климат на уроке является одним из показателей успешности его проведения: положительные эмоции определяют позитивное воздействие на здоровье ребенка. Встречая на уроках литературы ребят с ОВЗ, учитель знакомит их с афоризмом знаменитого филолога Д.С. Лихачёва: «Литература — это совесть общества, его душа» [3]. Учащиеся настраиваются на душевные беседы, создаётся теплая дружеская атмосфера. В такие моменты рождаются истинные мысли. Орудиями педагога становится спокойная беседа, внимание к каждому мнению, позитивная реакция учителя на желание учащихся выразить свою точку зрения, тактичность в исправлении ошибок, поощрение к самовыражению.

Современные уроки литературы требуют от учителя использование креативных форматов работы с ребятами ОВЗ. Например, формат интервью вместо обычного заучивания биографии писателя позволяет наладить диалог между учащимися. Создание аккаунтов писателей и поэтов в социальных сетях способствует популяризации их творчества, а также планомерного и глубокого изучения биографических сведений. Организация литературных челленджей (ежемесячное празднование юбилеев писателей, создание стихотворений еженедельно всем классом и т.п.) помогает

разносторонне планировать литературную деятельность. Данные виды работ направлены на повышение мотивации к изучению обычных литературных тем, а также формируют благоприятную атмосферу на уроке.

Также одним из способов создания благоприятного психологического климата во время изучения школьного курса литературы является поиск связи нынешнего с прошлым. В этом случае актуален интертекстуальный метод. Интертекст — соотношение одного текста с другим, диалогическое взаимодействие текстов, обеспечивающее превращение смысла в заданный автором. Текст в таком случае строится из цитат и реминисценций к другим текстам. [4,с.5] Например, на уроках литературы ребятам с ОВЗ предлагается сравнить 2 текста: первый – отрывок из текста песни современной группы 25/17 «Комната», второй – отрывок из стихотворения Иосифа Бродского «Не выходи из комнаты, не совершай ошибку» [5, с.18] .

25/17 «Комната»	Иосиф Бродский «Не выходи из комнаты, не совершай ошибку»
Белый шум на мониторе пыльного окна Расскажет нам, Что за стеною в коридоре зацвела война, А ты не вооружена. Не выходи, не совершай ошибку, За дверью ад жаркий и липкий.	Не выходи из комнаты, не совершай ошибку. Зачем тебе Солнце, если ты куришь Шипку? За дверью бессмысленно все, особенно — возглас счастья. Только в уборную — и сразу же возвращайся.

Проанализировав отрывки, учащиеся делают выводы о причинах отсылки современных музыкантов к классическим текстам, о времени написания стихотворения известного поэта, указывают литературный прием – аллюзию и т.п. Кроме этого, учащиеся отмечают, что интертекст создает «точку отсчета», которая играет значительную роль в создании художественных образов. Обсуждение происходит всегда эмоционально и насыщено, учащиеся устанавливают все возможные связи людей, различных культур и даже целых эпох.

Таким образом, уроки литературы для ребят с особыми образовательными потребностями требуют тщательной подготовки. Работа над созданием психологического климата в рабочей обстановке благоприятно влияет на освоение курса литературы в школе. Здоровье – понятие комплексное. Оно зависит от многих факторов. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни – задача и родителей, и образовательных учреждений. Педро Сантамария говорил, что «существует только один способ поощрения чтения – запретить его» [6]. Задача учителя – не дать этому утверждению сбыться.

Список литературы:

1. Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: Материалы международной научно – практической конференции (20 – 22 июня 2011, Москва) / Моск. гор. Психол. – пед. ун-т; Редкол.: С. В. Алехина и др. – М.: МГППУ, 2011. – 244 с.
2. Левшунова Ж.А. Инклюзивное образование: учеб.пособие /Ж.А.Левшунова,Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 114 с.
3. Рустамзаде Д. Литература – это совесть общества// URL:<http://rus.komron.info/ru/literatura-eto-sovest-obshhestva/>(дата обращения: 04/10/2022)
4. Кристева Ю. Бахтин, слово, диалог и роман // Диалог. Карнавал. Хронотоп. – Витебск, 1993. – № 4. – С. 5-12.
5. Бродский И. Стихотворения. – М., 1994.
6. Сантамария П. Изречения. – М., 2018. URL:<https://цнстатус.рф/o-knigah.html> (дата обращения: 04.10.2022).

О НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛ ОБЪЕКТОВ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ ПРИШКОЛЬНЫХ ТЕРРИТОРИЙ

Н.В. Полякова¹, С.И. Алферова¹, А.М. Полякова²

¹*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж*

²*Воронежский государственный технический университет, Воронеж
natpol2007@yandex.ru, a.polyakova.art@yandex.ru*

Аннотация. Как привить детям со школьной скамьи любовь к родине и труду? Этот вопрос остро стоит, особенно, когда видишь равнодушие подрастающего поколения к окружающему миру, вандализм, недостаток культуры поведения в природе, навыков общения с ней. Как в условиях отсутствия предмета экологии в школе, а также сокращения часов на дисциплины естественнонаучного цикла (биология, география, краеведение), пробудить интерес школьников к природе родного края? Ведь с интереса начинается познание, сопереживание и любовь к окружающему миру.

На современном этапе развития общества именно эмоционально-нравственное воспитание подрастающего поколения становится особенно актуальным. С начальной школы дети должны учиться работать в команде над общим делом, которое принесёт радость не только им, но и окружающим. Полигонами для такой работы, а так же для социально-экологических проектов могут служить пришкольные участки, которые позволят детям развить практические навыки работы в природе.

Большинство современных общеобразовательных учебных заведений располагают достаточной пришкольной площадью, однако она не благоустроена должным образом. Современные школы обязательно должны включать в образовательное пространство объекты живой природы своих пришкольных территорий, грамотно организовывать „зелёные“ зоны отдыха как внутри школ (зимние сады, оранжереи), так и снаружи (сады, аллеи, открытые „зелёные“ классы, объекты ландшафтной архитектуры: альпинарии, рокарии, рабатки, партеры, миксбордеры и др.). А включение школьников в работу по благоустройству собственного школьного двора могло бы обогатить не только урочное, но и внеклассное образование практико-ориентированной деятельности.

Ключевые слова: пришкольные территории, благоустройство, объекты живой природы, практико-ориентированная работа.

ON THE NEED TO INCLUDE WILDLIFE OBJECTS OF SCHOOL TERRITORIES IN THE EDUCATIONAL SPACE OF MODERN SCHOOLS

Polyakova N.V.¹, Alferova S.I.¹, Polyakova A.M.²

¹*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

²*Voronezh State Technical University, Voronezh
natpol2007@yandex.ru, a.polyakova.art@yandex.ru*

Abstract. How to instill love for the motherland and work in children from school? This issue is acute, especially when you see the indifference of the younger generation to the outside world, vandalism, lack of culture of behavior in nature, communication skills with it. How, in the absence of the subject of ecology in school, as well as the reduction of hours for the disciplines of the natural science cycle (biology,

geography, local history), to awaken the interest of schoolchildren in the nature of their native land? After all, knowledge, empathy and love for the world around you begin with interest. At the present stage of society's development, it is the emotional and moral education of the younger generation that is becoming especially relevant. From elementary school, children should learn to work in a team on a common cause that will bring joy not only to them, but also to others. School grounds can serve as polygons for such work, as well as for socio-ecological projects, which will allow children to develop practical skills of working in nature.

Most modern general education institutions have sufficient school space, but it is not properly landscaped. Modern schools must include wildlife objects of their school territories in the educational space, competently organize "green" recreation areas both inside schools (winter gardens, greenhouses) and outside (gardens, alleys, open "green" classrooms, landscape architecture objects: rock gardens, rockeries, rabatki, stalls, mixborders, etc. etc.). And the inclusion of schoolchildren in the work on the improvement of their own school yard could enrich not only the regular, but also the extracurricular education of practice-oriented activities.

Keywords: school grounds, landscaping, wildlife objects, practice-oriented work.

В современное время практико-ориентированное экологическое образование подрастающего поколения ставится в ряд наиболее значимых ценностей и наиболее эффективных механизмов решения проблем сохранения окружающей среды [1, с. 3].

Кроме того, озеленение и благоустройство пришкольных территорий создает наиболее благоприятные микроклиматические и санитарно-гигиенические условия, увязывая эстетическую составляющую, функциональную и экологические требования к озеленению школьных учреждений. Красивый, ухоженный пришкольный участок воспитывает в учениках эстетические чувства, любовь к родной природе, к сельскохозяйственному труду. Школьный участок – место, где учащиеся приобретают основы экологических знаний, так как при создании любого парка или сада необходимо понимание того, как взаимодействуют растения между собой и с окружающей средой. Даже небольшой правильно спланированный пришкольный участок обеспечит большую часть работы на открытом воздухе, прогулки групп продленного дня.

Заинтересованность в благоустройстве пришкольного участка, без сомнения, есть у каждого директора школы, как и учителя-биолога, который, в основном, и отвечает за его состояние. Воспитание и обучение в природе может помочь подрастающему поколению в усвоении таких экологических и этических норм, ценностей и отношений, профессиональных навыков и образа жизни, которые требуются для обеспечения устойчивого развития современной цивилизации [2, с. 38 – 39]. Базовое экологическое образование школьников должно формировать ответственное отношение к природе, которое должно стать важнейшим элементом в системе социальных отношений будущего гражданина [3, с. 127]. Это определяет основную задачу экологического образования – преодолеть потребительский подход к природе. Детскую душу необходимо побуждать к поступкам, улучшающим природу, особенно в опоре на примеры, опыт рационального природопользования, улучшающего природу, повышающего ее продуктивность и привлекательность.

Еще в 1638 г. Я. А. Коменский в «Великой дидактике» указывал на необходимость наличия в школе небольшого сада, «куда следует иногда пускать учащихся и предоставлять им возможность наслаждаться зрелищем деревьев, цветов и трав». «Важнейшим воспитательным средством» считал садовые работы Ж. Ж. Руссо (1761).

В России один из первых школьных садов появился в XVIII веке в Петербурге при Шляхетском корпусе. В этом саду были представлены коллекции лекарственных и культурных растений. В Царскосельском лицее во времена А.С. Пушкина уже существовал ботанический сад,

созданный по системе Линнея, в нем каждый воспитанник имел свой собственный небольшой отдельный садик.

Таким образом, садово-парковое искусство служило образцом оптимального природопользования, природообразования, идеального преобразования окружающей среды. Этот вид человеческого творчества в организации окружающей среды как нельзя лучше подходит для эколого-нравственного воспитания школьников, для укрепления их психофизического здоровья. Пришкольные сады и парки – это информационный и воспитывающий полигон, который обязательно должен присутствовать в образовательном пространстве современной школы и их необходимо использовать в геоэкологическом просвещении школьников, т. к. они воспитывают у детей чувство любви к природе, развивают трудовые навыки, приучают преодолевать препятствия в работе по созданию красивого, гармоничного, окружающего ландшафтного пространства [4, с. 92– 98].

Садово-парковый ландшафт требует непрерывного творческого труда. На глазах у детей, при любовном отношении к делу, происходят изменения в лучшую сторону у их многолетних питомцев. Достигнутые школьниками в саду успехи вызывают у них законную гордость и уверенность в работе. В саду учащиеся не только овладевают навыками по уходу за различными растениями. Они являются юными преобразователями природы – улучшают структуру почвы, повышают ее плодородие, ведут борьбу с неблагоприятными условиями существования растений. А главное, у них появляется чувство ответственности и тревоги за тот родной кусочек планеты, который им дан в распоряжение.

Таким образом, пришкольные садово-парковые территории призваны формировать экологическую культуру учащихся, воспитывать чувство единства с природой, ответственность за ее судьбу, любовь ко всему живому. Это возможно лишь при непосредственном контакте с природой и, причем этот контакт должен быть регулярным. Такой контакт и обеспечивает парк, сад, природная среда которого становится базой для осуществления процесса экологического образования, формирования экологической культуры учащихся.

На пришкольном участке целесообразно проводить:

- уроки в форме экскурсий по темам: «Растения», «Животные», «Общая биология»;
- уроки в форме экскурсий при изучении интегрированного курса естествознания и курсов с экологической направленностью;
- практические занятия в разделе «Растения»;
- выполнение самостоятельных наблюдений при изучении сезонных явлений, роли отдельных компонентов в жизни агроценоза;
- выполнение летних заданий (частично) учащимися начальной и основной школы;
- практические занятия и экскурсии со школьниками начальной школы.

Ландшафтное искусство способно показать как красоту пейзажа и каждого отдельного растения, так и прелесть гармоничного сочетания объектов природы. Это формирует в душе и сознании школьников чувство прекрасного, преклонения перед красотой природы, рождает потребность в самостоятельном творчестве. Кроме разнообразных конкретных экологических знаний изучение парка, сада дает возможность сформировать у учащихся бережное отношение к природе, как к духовной ценности, источнику ярких эстетических впечатлений и переживаний.

Ярким примером включения пришкольной территории в образовательное пространство является благоустройство Философского сада в Хохольском лицее Воронежской области (Рис. 1, 2, 3), с последующей реализацией на его базе практико-ориентированной интегрально-инновационной деятельности: совместная работа по благоустройству школьной среды, посадка и уход за растениями, проведение уроков в природе, мастер-классов, научных исследований, участие в научно-практических конференциях, публикации докладов, статей и др.



Рис.1. План озеленения пришкольной территории Хохольского лицея



Рис. 2. Реализация благоустройства и озеленения территории Хохольского лицея



Рис. 3. Уроки в форме экскурсий по определению высших растений на пришкольной территории

Естественно-географический факультет в рамках сотрудничества с базовой школой МБОУ Хохольский лицей разработал дизайн-проект Философского сада на территории этого образовательного учреждения. Сад учителей раздумий, размышлений и надежд, детских фантазий и встреч, праздников и слез, заложен весной этого года. В аллеях сада высадили катальпы, декоративные кустарники, горную сосну и многолетники цветов.

Таким образом, современные школы обязательно должны включать в образовательное пространство объекты живой природы своих пришкольных территорий, грамотно организовывать их, обязательно вовлекая в этот процесс самих школьников.

Список литературы:

1. Полякова Н. В. Проект естественно-географического факультета по озеленению территории базовых школ: учебно-методическое пособие для обучающихся по программам переподготовки и повышения квалификации в системе дополнительного образования «Ландшафт и садово-парковый дизайн», а также для студентов, обучающихся по направлению 05.03.06 Экология и природопользование, профиль «Экология» (организация внеурочной деятельности по курсу «Методика обучения экологии» и 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили: «Химия», «Биология» (организация внеурочной деятельности по курсу «Методика обучения биологии») / Н.В. Полякова, С.И. Алферова, С.А. Ельчанинова, А.М. Полякова. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2022. – 32 с.

2. Полякова Н. В. Использование методов экологических проектов в современном образовательном процессе в школе/ Н. В. Полякова, В. В. Косинова, А. С. Татарникова // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – Воронеж: ВГПУ, 2019. – №4 (285). – С. 36 – 42.

3. Корчакина Л. С., Алферова С. И., Полякова Н. В. Совместные экологические проекты педагогического университета и сельских образовательных учреждений Воронежской области/ Л.С. Корчакина, С.И. Алферова, Н.В. Полякова // Методические вопросы и инновационные технологии в преподавании географии, туризма и естественно-научных дисциплин в вузе и школе: материалы III Всероссийской научно-практической конференции / науч. ред. О. А. Крутских [и др.]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2022. – С. 125– 128. – ISBN 978-5-4446-1687-1.

4. Полякова Н. В., Полякова А. М. Сотрудничество ВУЗа и школы с целью формирования эколого-эстетической культуры учащихся посредством создания садово-парковых ландшафтов на пришкольных территориях/ Н. В. Полякова, А. М. Полякова // Диалог на равных. Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию Воронежского государственного педагогического университета, 10 декабря 2021 года. – Воронеж: ВГПУ, 2021. – С. 92 – 98.

УДК 372.8

УРОКИ ЛИТЕРАТУРЫ КАК ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Л.Е. Пономарева, Е.В. Чибисова

*МБОУ СОШ с УИОП №8, Воронеж
mila_ange@list.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются литературные произведения, изучаемые в курсе средней и основной школы, биография некоторых авторов, связанные с темой здоровьесбережения, приводятся примеры реализации технологии здоровьесбережения.

Ключевые слова: литература, здоровье, технологии, урок.

LITERATURE LESSONS AS A CONCERN FOR THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

Ponomareva L.E., Chibisova E.V

*Municipal general educational institution of secondary school with in-depth study of individual subjects
No. 8, Voronezh
mila_ange@list.ru*

Abstract. The article discusses the literary works studied in the course of secondary and basic school, the biography of some authors related to the topic of health preservation, provides examples of the implementation of health preservation technology.

Keywords: literature, health, technology, lesson.

Перед каждым учителем встаёт вопрос: как во время урока не навредить здоровью ученика, ведь здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей.

Каждый раз, когда мы заходим в класс, здороваемся, а значит, желаем здоровья. Ведь это – самая большая ценность, а наша задача научить ребенка ценить свое здоровье и сохранить его.

Маленьких детей мы учим соблюдать правила гигиены, детей постарше – закаляться, заниматься спортом. Подростки, благодаря нашим совместным усилиям, должны сказать «нет!» вредным привычкам – курению, алкоголизму, наркомании.

И тут на помощь нам приходит книга. Именно она способна заменить наглядно продемонстрировать подрастающему поколению последствия пренебрежительного отношения к своему здоровью.

В 5 классе, изучая пословицы и поговорки, обращаюсь к тем, которые учат здоровому образу жизни: Чистая вода – для хвори беда. Чаше мойся, воды не бойся. Здоровые зубы – здоровью любы. Не умывши лица, за стол не садимся. Холода не бойся, сам по пояс мойся.

В 6 классе, изучая «Сказку о молодильных яблоках и живой воде», мы приходим к мысли, что в сказках отразились народные представления о связях природы и здоровья человека. Болезнь воспринимается как вторжение злых сил в тело человека с помощью магических средств.

В 7 классе, знакомясь с творчеством А.П. Чехова, говорим о его биографии. Гражданским подвигом называют деятельность А.П. Чехова в 1892 году, когда в средней полосе России свирепствовала эпидемия холеры. Доктор Чехов счёл своим долгом организацию врачебного пункта и оборудование его на личные средства. Впоследствии Чехов вспоминал: «Летом трудненько жилось, но теперь мне кажется, что ни одно лето я не проводил так, как это. Несмотря на холерную сумятицу и безденежье, мне нравилось и хотелось жить».

В 8 классе, говоря о рассказе В.П. Астафьева «Фотография, на которой меня нет», обращаем внимание, как главный герой тяжело заболел ревматизмом после простуды и как долго лечила его бабушка, а болезнь все не отступала, и понимаем, насколько тоскует главный герой, которому так и не удалось сфотографироваться со своими одноклассниками.

Изучая творчество М.А. Булгакова в старших классах, честно рассказываем, что от наркотической зависимости страдал великий автор. Имея двухлетний наркотический стаж, Булгаков употреблял морфий часто, и в очень больших дозах.

Кто спас опустившегося молодого врача, чтобы подарить миру великого писателя – до сих пор окончательно не установлено. Но, по крайней мере, есть небезосновательное предположение, что этим человеком стал пожилой известный в Киеве доктор медицины Воскресенский, также живший на Андреевском спуске.

Как видим, литературные герои и авторы произведений учат ребят бережно относиться к своему здоровью, задача же учителя – правильно расставить акценты на уроке и помочь сохранить здоровье ученика. Именно для этого активно использую в своей работе здоровые берегающие технологии.

Большое значение имеет ход урока. В структуру уроков включены такие этапы, как организационная часть, при которой обязательно интересуюсь самочувствием учащихся; физкультминутки; рефлексия.

Строить урок следует в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывать время для каждого задания, чередовать виды работ.

Большое значение имеет психологический климат на уроке, так называемая мажорность урока. Учитель должен создать на своем уроке ситуацию успеха, тогда исчезнет излишняя тревожность учащихся.

Список литературы:

1. Бардин К.В. Как научить детей учиться. – М.: Просвещение, 1987– 111 с.
2. Дьяченко В.К. Сотрудничество в обучении. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1991– 192 с.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт, применение / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм. – 2002. – 114 с.

**ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА –
«ГОРОД ВОЗМОЖНОСТЕЙ» МБОУ «ХОХОЛЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

В.Е. Пустовалова ©

*МБОУ «Хохольский лицей», Воронежская обл.
nikapustovalowa@yandex.ru*

Аннотация. Выстроить живую, гибкую образовательную траекторию для каждого ребенка – немаловажная задача каждого учебного заведения. На данный момент мир открывает новые возможности, новые специальности, новые рабочие места. Школьная система, которая закрыта ФГОС-ами и стандартами, не справляется и не успевает за рынком труда. Поэтому важно давать и показывать детям реальный мир, активно используя предметно-пространственную среду.

Ключевые слова: предметно-пространственная среда, деятельностный подход, проектная деятельность, личностное развитие, внеурочная деятельность.

**SUBJECT-SPATIAL ENVIRONMENT – "CITY OF OPPORTUNITIES" MBOU
"KHOKHOLSKY LYCEUM"**

Pustovalova V.E.

*MBOU "Khokhol Lyceum", Voronezh region
nikapustovalowa@yandex.ru*

Abstract: Building a lively, flexible educational trajectory for every child is an important task of every educational institution. At the moment, the world is opening up new opportunities, new specialties, new jobs. The school system, which is closed by the Federal State Budget and standards, does not cope and does not keep up with the labor market. Therefore, it is important to give and show children the real world actively using the subject-spatial environment.

Keywords: subject-spatial environment, activity approach, project activity, personal development, extracurricular activities.

Хохольский лицей сегодня стремится идти в ногу со временем, с требованиями современного образования и готовить конкурентоспособного выпускника, готового гибко реагировать на изменения в социальной среде. 55 педагогов лицея наполняют ежедневно содержанием экосистему лицея, создают условия для повышения качества образования, развития различных компетенций школьников, для популяризации естественнонаучных, инженерных профессий среди молодежи, стимулирования интереса школьников к сфере инноваций и высоких технологий, развития у обучающихся навыков практического решения актуальных естественнонаучных, инженерно-технических задач. Всего этого нельзя добиться, не применяя деятельностный подход в образовании.

Хохольский лицей на сегодняшний день — это «Город возможностей». «Город возможностей» — это совокупность всех проектов, в которых участвует Хохольский лицей: Точка роста, «500+», «РИП -21», «ЦОС», «ЛРОС», «ДОП для ДОП», «ДОУ + НОО» [1, с.34], Сетевой психолого-педагогический консультационный центр. Город возможностей и есть предметно-пространственная среда для наших обучающихся. Несомненно, окружающая ребенка предметно-эстетическая среда любой школы, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир ученика, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта,

поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком школы. Побывать на «Планете детства», пройти по «Улице мастеров», отдохнуть в «Зимнем саду», подождать друзей и пообщаться с ними в «Зале ожиданий», «Наукограде» и «Музыкальном кафе», найти свой уголок в зонах «Настольных игр», «Конструирования» – все эти зоны, которыми пользуются наши обучающиеся не только на уроках, на переменах, во внеурочное время, но и когда приходят на дополнительные кружки, во время группы продленного дня. И мне бы хотелось рассказать о таком уютном уголке как «Планета Детства». «Планета Детства» – предметно-пространственная среда для занятий проектной и исследовательской деятельностью младших школьников (1-4 классов) [2, с.12]. Это проектно-исследовательская деятельность по направлениям «мультипликация», «информатика», «БДД», «Здоровое питание», «ЛРОС», «Образовательный туризм», «Вторая жизнь старых вещей». Я являюсь классным руководителем 4 «Б», и в течении двух лет тесно сотрудничаем с Денисовой Т.О., тьютором МБОУ «Хохольский лицей», которая активно принимает участие в региональном конкурсе «Здоровье-это здорово» направление «Пропаганда здорового образа жизни». Ее команда #Крутыеперцы второй год подряд занимает I место в номинации «Самая активная команда». Денисова Елена, обучающая 9 «Б» класса, капитан команды, организовала открытое мероприятие для 3-4 классов нашего лицея на тему «Секреты здорового питания» в зоне защиты проектов начальной школы, после которого провела мастер-класс по определению пищевых добавок «Е» в любимых сладостях наших ребят.

Правильно созданная предметно-пространственная среда позволяет облегчить образовательный процесс и создает условия для всестороннего развития личности. Насыщенная предметно-пространственная среда становится основой для организации увлекательной, содержательной жизни и разностороннего развития каждого ребенка. Развивающая предметная среда является основным средством формирования личности ребенка и является источником его знаний и социального опыта [3, с.17].

Список литературы:

1. Кобзев, М.В. Здоровьесбережение — как важная составляющая в современном образовательном пространстве / М.В. Кобзев, Г.Т. Гаврилова, М.А. Суханова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 48. – С. 6–10.
2. Сериков, В.В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. — Москва: Издательская корпорация Логос, 1999. — 272с.
3. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. — Москва: [б.и.], 2001. – 188 с.

УДК 37.04

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ОТЛИЧНОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ И ДОСТИЖЕНИЯМИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Н.А. Рудь

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №8, Воронеж
nataliarud2013@yandex.ru*

Аннотация. Можно определить взаимосвязь между успеваемостью и достижениями во внеурочной деятельности у подростков. На примере обучающихся воронежской школы выявлено, что отличники лучше мотивированы и поэтому более успешны не только в учебе, но и в других сферах деятельности – спорте, танцах, музыке.

Ключевые слова: подростки, деятельность, успеваемость, успешность, мотивация, достижения.

REVEALING THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCELLENT STUDIES AND ACHIEVEMENTS IN EXTRA-COURSE ACTIVITIES OF TEENAGERS

Rud N.A.

*Municipal budgetary education institution secondary general education school with in-depth study of individual subjects No. 8, Voronezh
nataliarud2013@yandex.ru*

Abstract. It is possible to determine the relationship between academic performance and achievements in extracurricular activities among teenagers. Using the example of students from the Voronezh school, it was revealed that excellent students are better motivated and therefore more successful not only in their studies, but also in other areas of activity – sports, dance, music.

Key words: teenagers, activity, academic performance, success, motivation, achievements.

Одним из интересных ученических исследований было изучение причин отличной успеваемости школьников. На примере обучающихся нашей школы мы убедились в том, что многие отличники отличаются не феноменальными интеллектуальными способностями, а дисциплинированностью, мотивацией и стремлением к лучшим результатам [1]. Мы предположили, что эти качества распространяются не только на учебу, а вообще на любую деятельность. Среди отличников много танцоров, спортсменов, волонтеров, активистов. Как они справляются с большой физической и интеллектуальной нагрузкой? Когда все успевают? Нам показалось интересным сопоставить и, по возможности, сравнить успешность учащихся с отличной и неотличной успеваемостью по вовлеченности во внеурочные занятия. Для проведения дополнительного комплексного исследования мы составили анкету и подобрали методики для исследования интересующих нас качеств личности. Это «Шкала общей самооценки» (адаптация В. Ромека), «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов), «Самооценка настойчивости» (Е.П.Ильин, Е. К.Фещенко) и «Социальная смелость» (фрагмент методики 16-PF Кеттелла, фактор Н) из практикума по психологии Степанова «Методы исследований эмоций и воли».

В исследовании участвовали 82 человека. Из них 39 «отличников» (7-11 класс) и 43 человека из контрольной группы (9-10 класс). Выяснили, что имеют увлечения и хобби 39 человек (100%) из группы отличников, 38 человек (88%) из контрольной группы. 12% из контрольной группы увлечений и хобби не имеют. Причем, 64 % (25 человек) отличников имеют 3 и более увлечения, они совмещают занятия спортом, музыкой, танцами, живописью. Кроме того, занимаются интеллектуальной деятельностью (участвуют в предметных олимпиадах и конкурсах различного уровня). Заметно, что отличники имеют значимые достижения во всех сферах своих увлечений – в спорте, музыке, танцах, живописи. Также выяснилось, что у подавляющего большинства отличников (97%) выражены волевые качества. Самооценка настойчивости определялась максимум в 18 баллов; для отличников средний результат равен 14,9 баллов, а в контрольной группе – 11,7 баллов. По показателю «социальная смелость» различий в двух группах практически нет (14,6 и 14,1).

Получается, что дело не особых врожденных способностях и талантах небольшой группы школьников, а в трудолюбии, целеустремленности и проявлении настойчивости при достижении поставленных целей.

Стоит отметить, что отличники проигрывают контрольной группе по показателю «самоэффективность». То есть, большинство отличников недовольны собой, несмотря на очевидные и значимые успехи. Считается, что каждый ребенок рождается одаренным. Но проявляются способности

в длительном процессе работы по их развитию. И отличники, на наш взгляд, отличаются, прежде всего, в стремлении развиваться и совершенствоваться.

Школьники, которые стремятся к успехам в учебе, часто развиты разносторонне и добиваются значимых успехов в разных сферах деятельности. Недостаток одних способностей они могут компенсировать за счет других, лучше развитых способностей. При этом они могут быть не очень высокого мнения о своих достижениях. Вечная неудовлетворенность собой, готовность выкладываться на 100% и всегда быть лучше других помогают им в учебе, спорте и творчестве. Но, к сожалению, у таких детей может развиваться достаточно опасный синдром отличника. Над тем, чтобы досадный промах или неприятное поражение не становились крахом всей жизни, тоже нужно целенаправленно работать. И педагогам важно строить свою работу с одаренными школьниками так, чтобы они стремились не только к победам, но и к внутренней гармонии.

Список литературы:

1. Антипкина Н.П., Рудь Н.А. Трудно ли быть отличником? // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. XXII междунар. науч.-практ. конф. № 5(21). – Новосибирск: СибАК, 2019. – С. 50-59.

УДК 664.6

ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ СВОИМИ РУКАМИ

О.Р. Савченко¹, А.В. Шевченко¹, Л.А. Лобосова²

¹Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №4, Воронеж

*²Воронежский государственный университет инженерных технологий, Воронеж
olga.r.savchenko@gmail.com, ashev07@mail.ru, txkmzp2013@mail.ru*

Аннотация. В последнее время во многих семьях становится традицией домашнее приготовление хлеба. Однако часто девушки – подростки полностью отказываются от употребления хлеба, считая его основной причиной появления избыточного веса. В интернете можно найти множество готовых рецептов. Как испечь диетический хлеб, изменив его состав так, чтобы он был не только пищевым продуктом исключительно для удовлетворения голода, но приносил вкусовое удовольствие, а также здоровье? Преобразование химического состава хлебобулочных изделий можно осуществлять добавлением в рецептурный состав природных источников биологически активных веществ [4].

Ключевые слова: хлеб домашнего изготовления, овсяные отруби, здоровое питание.

HEALTHY HOMEMADE BREAD

Savchenko O.R.¹, Shevchenko A.V.¹, Lobosova L.A.²

¹Municipal Budget Educational Institution Lyceum № 4, Voronezh

*²Voronezh State University of Engineering Technologies, Voronezh
olga.r.savchenko@gmail.com, ashev07@mail.ru, txkmzp2013@mail.ru*

Abstract. Recently, home-made bread has become a tradition in many families. On the Internet you can find many ready-made recipes. However, often teenage girls completely refuse to eat bread, considering it to be the main cause of overweight. How to bake dietary bread, changing its composition so that it is not only a food product solely to satisfy hunger, but brings taste pleasure, as well as health? The transformation

of the chemical composition of bakery products can be carried out by adding natural sources of biologically active substances to the recipe composition [4].

Keywords: homemade bread, oat bran, healthy food.

Часто именно с проблем питания начинаются проблемы здоровья. Один из принципов рационального питания – соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма. Ежедневно в определенном количестве и соотношении в организм должно поступать около 70 ингредиентов, многие из которых не синтезируются в организме. Овсяные отруби характеризуются высокой степенью сбалансированности по содержанию незаменимых аминокислот, хорошей усвояемостью, богаты витаминами (в особенности витаминами групп В, РР), пищевыми волокнами, минеральными элементами (калий, кальций, магний, железо). Применение овсяных отрубей в производстве хлеба способствует созданию благоприятной микрофлоры кишечника, нормализации уровня сахара в крови, выведению токсинов, ядовитых солей и тяжелых металлов из организма [2].

Обучающиеся лица провели исследование, в ходе которого определили влияние овсяных отрубей на свойства теста, ход технологического процесса и качество хлеба домашнего изготовления. Материалом для исследования являлись образцы хлеба, приготовленного из смесей пшеничной муки высшего сорта с разным процентным содержанием овсяных отрубей (15%, 16%, 17%); контрольным образцом служил хлеб из пшеничной муки без добавления овсяных отрубей. Все опытные образцы хлеба были изготовлены самостоятельно в домашних условиях с использованием хлебопечки «Redmond». Тесто с отрубями готовили следующими способами: безопасным способом (муку из отрубей овсяных в количестве 15 % вносили одновременно со всем сырьем); на густой опаре (16 % от массы муки) с внесением муки из отрубей овсяных в тесто; на густой опаре (17 % от массы муки) с внесением муки из отрубей овсяных в опару. Контрольная четвертая проба теста замешивалась без овсяных отрубей [3].

Потребительские достоинства полученных образцов хлебных изделий оценивали по органолептическим показателям, при этом определяли внешний вид (форма, поверхность и цвет) и состояния мякиша (пропеченность, промесс, пористость), аромат, вкус мякиша (ГОСТ 5667-65) [1]. Установили, что хлеб с добавлением овсяных отрубей менее вкусен по сравнению с пшеничным хлебом из рафинированной муки, имеет более темный цвет мякиша. Но вместе с тем, добавление в рецептуру овсяных отрубей не оказывают существенного влияния на физико-химические показатели качества хлебных изделий: так, влажность и пористость изделий осталась на уровне контроля. Увеличение кислотности связано с наличием органических кислот в составе овсяных отрубей.

На основе полученных результатов можем рекомендовать при выпечке хлеба в домашних условиях с добавлением овсяных отрубей лучше использовать безопасный способ. Добавление овсяных отрубей в количестве 15% одновременно со всем сырьем взамен пшеничной муки позволяет получить более качественный диетический хлеб. Употребление таких готовых изделий способствует очищению организма от токсинов, нормализует обмен веществ, способствует снижению веса, обладает профилактическим и лечебным действием при заболеваниях ЖКТ. Добавление отрубей в больших количествах снижает качество готовых хлебных изделий.

Список литературы:

1. Вытовтов, А.А. Теоретические и практические основы органолептического анализа продуктов питания: учеб. пособие / А.А. Вытовтов. – Санкт-Петербург: ГИОРД, 2010. – 232 с.

2. Костюченко, М.Н. Инновационные подходы к решению актуальных проблем хлебопекарной отрасли России / М.Н. Костюченко // Хранение и переработка сельхозсырья. – 2012. – № 10. – С. 51–53.

3. Пономарева, Е.И. Технология хлебобулочных изделий (лабораторный практикум) / Е.И. Пономарева, С.Н. Лукина, Н.Н. Алехина и др. – Воронеж, 2014. – 280 с.

4. Скорик, А. В. Значение производства функциональных и лечебно-профилактических изделий / А.В. Скорик // Индустрия хлебопечения. – 2012. – № 2. – С. 28–29.

УДК 371.7

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

Н.Г. Самолдина, Н.М. Кувшинова, С.И. Картышева

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
nat.samoldina@yandex.ru, natali_7.09@mail.ru*

Аннотация. Рассматривается актуальная междисциплинарная проблема, от эффективности решения которой напрямую зависит успешность дальнейшего обучения и развития учащихся, – адаптация пятиклассников к образовательной среде. Оценивается уровень адаптации пятиклассников к учебному процессу в МБОУ СОШ №4 г. Воронежа.

Ключевые слова: адаптация, пятиклассники, адаптационный потенциал.

SYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION OF 5TH GRADE STUDENTS TO SECONDARY SCHOOL EDUCATION

Samoldina N.G., Kuvshinova N.M., Kartysheva S.I.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
nat.samoldina@yandex.ru, natali_7.09@mail.ru*

Abstract. An urgent interdisciplinary problem is considered, the effectiveness of which directly affects the success of further education and development of students – the adaptation of fifth graders to the educational environment. The level of adaptation of fifth graders to the educational process in MBOU secondary school No. 4 of Voronezh is assessed.

Keywords: adaptation, fifth graders, adaptive potential.

Переход в среднее звено школы – важный этап жизни для ребёнка, который именуют также как кризисный период, так как школьнику необходимо подстраиваться под радикально меняющиеся условия обучения: увеличивается физическая и умственная нагрузка, появляются новые учителя и дисциплины, меняется организация учебного процесса [2, с. 73]. С физиологической стороны, в данном возрасте начинается процесс полового созревания. У подростков может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость [3, с. 450]; происходит усиленная деятельность эндокринной системы, интенсивно идут ростовые процессы, из-за гетерохронности в росте сердца и сосудов происходит временное функциональное расстройство кровообращения [1, с. 28].

С целью выявления психофизиологических особенностей адаптации пятиклассников к учебному процессу было проведено исследование среди обучающихся 5-х классов МБОУ СОШ №4 г. Воронежа в количестве 58 человек. Исследование состояло из 2-х этапов: первый этап проводился в начале адаптационного периода – в октябре 2021 года, а второй этап по его окончанию – в апреле 2022 года.

Используемые методики: тест Филлипса, позволяющий выявить как общий уровень школьной тревожности, так и определённые тревожные синдромы, связанные со школьной жизнью обучающихся; опросник Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой), диагностирующий уровень школьной мотивации и эмоционального отношения к учению; групповой интеллектуальный тест Дж. Ваной, определяющий интеллектуальные способности школьников. Исследование с применением перечисленных методик проводилось в виде анкетирования. Для оценки физиологических показателей адаптации использовали методику Р.М. Баевского, определяющую адаптационный потенциал, т.е. показатель, отражающий возможности организма к адаптации.

На первом этапе исследования, предварительно осуществив необходимые измерения у пятиклассников, произвели расчет адаптационного потенциала и оценили результаты. Анализ данных, полученных в октябре, показал, что у 41% исследуемых школьников хороший уровень адаптации, у 9% – удовлетворительный, у 34% наблюдается напряжение адаптации, у 16% – неудовлетворительная адаптация. Срыв адаптационных процессов не выявлен. Анализ апрельских данных второго этапа исследования показал улучшение физиологических показателей адаптации: напряжение адаптации обнаружено у 29% человек, доля детей с удовлетворительной адаптацией увеличилась до 26%, а с хорошим уровнем адаптации – до 45%. Неудовлетворительная адаптация после повторного исследования уже не обнаружена.

При первичной диагностике уровня тревожности дети с очень высоким уровнем тревожности не были выявлены, но было выявлено 34% обучающихся с повышенным уровнем тревожности в разрезе различных факторов: «общая тревожность в школе, переживание социального стресса, неблагоприятный психологический фон, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы страхи в отношениях с учителем». Вторичная диагностика выявила повышенный уровень тревожности лишь у 24% детей. Эти обучающиеся склонны переживать тревожность, могут испытывать тревогу при общении со сверстниками, учителями, при выполнении школьных заданий. Школьники со средним и низким уровнем школьной тревожности считаются уже адаптировавшимися.

Анализ данных, полученных при исследовании мотивации обучения в школе, показал, что продуктивную, высокую учебную мотивацию на первом этапе исследования имели большинство респондентов – первый и второй уровень суммарно определили у 60 % учащихся. Средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией был выявлен у 28% опрошенных. Переживание “школьной скуки”, отрицательное эмоциональное отношение к учению доминировали у 12% обучающихся. Резко отрицательное отношение к образовательному процессу выявлено не было. На втором этапе показатели изменились до 62% для суммы первого и второго уровней мотивации, у 28% детей определили среднюю заинтересованность, а 10% детей сохранили негативное, отрицательное отношение к учебной деятельности.

Проведение группового интеллектуального теста в начале адаптационного периода показало достаточно высокие результаты. Доля школьников, набравших более 100 баллов, составила 9%. У этих детей доминирует высокий уровень развития исследуемых параметров: логического мышления, словарного запаса, умения выполнять инструкции, переключаемости внимания и т.д. Более половины учащихся (51%) набрали нормативное значение от 80 до 100 баллов. От 60 до 79 баллов

набрали 38% пятиклассников, эти показатели немного ниже границ нормы для данного возрастного периода. Один школьник показал низкие результаты при выполнении заданий, что свидетельствуют о недостаточной интеллектуальной готовности к обучению в 5 классе. По окончании адаптационного периода результаты группового интеллектуального теста изменились следующим образом: 15% школьников набрали более 100 баллов, нормативные значения от 80 до 100 баллов набрали 59% ребят, и всего лишь 26% детей набрали от 60 до 79 баллов.

Дополнительно были оценены данные по успеваемости пятиклассников. В начале учебного года 5% детей являлись отличниками, 62% – хорошистами, 33% – троечниками. Итоги третьей четверти показали улучшение успеваемости детей – количество «троечников» снизилось до 25%, хорошистами стали 66% детей, а 9% – отличниками.

Таким образом, наблюдается положительная динамика прохождения адаптационных процессов у пятиклассников, о чем свидетельствует улучшение физиологических показателей адаптации, повышение успеваемости, снижение общего уровня тревожности, увеличение учебной мотивации. Это говорит об успешной адаптации у большинства исследуемых школьников.

Список литературы:

1. Баёва, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие / Н.А. Баёва, О.В. Погадаева. – Омск: СибГУФК, 2003. – 56 с.

2. Касьянова, С.В. Адаптация обучающихся 5-х классов к обучению в школе / С.В. Касьянова, С.И. Картышева, О.Н. Бавыкина // Новой школе – здоровые дети: материалы V Всероссийской научно-практической конференции / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2018. – С. 73-74.

3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 624 с.

УДК 159

УРОВЕНЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТАРШЕКЛАССНИКОВ

А.А. Севостьянова¹, М.А. Шацких², И.Г. Гончарова¹

¹Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж

²МБОУ СОШ №102, Воронеж

anna-aleks1@yandex.ru, rodnik-marina@yandex.ru, k.artinka@mail.ru

Аннотация. С каждым годом повышаются требования общества к уровню образования. В результате, современный школьник подвержен воздействию комплекса невротизирующих факторов. Сюда можно отнести интенсификацию учебного процесса, дополнительные занятия по разным предметам, многочисленные экзамены и т.д. Все это может стать причиной возникновения нарушений в здоровье школьников, спровоцировать возникновение расстройств нервной системы и ухудшению самочувствия.

Ключевые слова: психоэмоциональный статус, старшие школьники, психическое здоровье, школьные факторы риска.

THE LEVEL OF PSYCHOEMOTIONAL STATUS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Sevostyanova A.A.¹, Shatskikh M.A.², Goncharova I.G.¹

¹*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

²*MBOU SOSH No. 102, Voronezh*

anna-aleks1@yandex.ru, rodnik-marina@yandex.ru, k.artinka@mail.ru

Abstract. The requirements of society to the level of education are increasing every year. As a result, a modern schoolboy is exposed to a complex of neurotic factors. This can include the intensification of the educational process, additional classes in various subjects, numerous exams, etc. All this can cause disorders in the health of schoolchildren, provoke the occurrence of disorders of the nervous system and deterioration of well-being.

Keywords: psychoemotional status, high school students, mental health, school risk factors.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психическими расстройствами различной этиологии страдает каждый седьмой подросток в возрасте 12–19 лет, а это 14% учащейся молодежи. Анализируя результаты мониторинга здоровья современных школьников, необходимо отметить, что оценка психо-эмоционального статуса имеет важное значение для сохранения здоровья и благополучия обучающихся [1, с. 54].

Учитывая то, что школьники проводят большое количество времени в школе, важно обратить внимание на комплексно и систематически действующие на организм школьные факторы риска – интенсификация учебного процесса, зачастую стрессовая тактика педагогических воздействий, нерациональная организация учебного процесса, отсутствие системы психологического и педагогического сопровождения, действие в период высокой чувствительности организма, неэффективность взаимодействия педагогов с родителями и т.д. [2, с. 36].

В настоящее время большинство старшеклассников жалуются на недостаток времени выполнения домашних и проектных заданий. Старшие школьники в состоянии преодолеть начальные формы утомления и продолжать работу, но у них наступает значительное утомление, резко падает работоспособность.

Оценка психо-эмоционального статуса старших школьников с использованием шкалы депрессии А. Бека, методики диагностики самооценки Ч.Д. Спилберга и агрессивности по А. Басса и Дарки, показала, что на фоне отсутствия депрессивных состояний, у многих респондентов отмечается превалирование косвенной и вербальной агрессии, которая чаще всего ни на кого не направлена вербально проявляется в несогласии и демонстративности своего мнения, это подтверждает и наличие чувства вины у большинства обследуемых школьников. На наш взгляд это можно объяснить психо – физиологическими особенностями подросткового возраста.

Негативным моментом является высокая личностная тревожность, так как она зачастую прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Средний уровень реактивной тревожности как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовые ситуации.

Таким образом, психоэмоциональное напряжение учащихся во внутришкольной среде не позволяет максимально сохранить здоровье, не может в полной мере способствовать адекватному поведению и успешной учебной деятельности. Гигиенически правильно и рационально организованная учебная среда – одна из основных предпосылок предупреждения влияния неблагоприятных факторов на организм ребенка.

Список литературы:

1. Молодцова, Т.Д. Профилактика стрессов у подростков в условиях школьного социума / Т.Д. Молодцова // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – Таганрог, 2017. – С. 115 – 120.
2. Юдина, О.А. Особенности учебной деятельности школьников в современной информационно-образовательной среде / О.А. Юдина, М.В. Блинова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – Казахстан, 2016. – № 2. – С. 51 – 55.

УДК 37.013.42

ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Т.П. Септянен

*МБУ «Этнокультурный центр Пряжинского национального муниципального района»,
Республика Карелия
melnic@onego.ru*

Аннотация. В статье изложен практический опыт организации педагогического процесса по воспитанию у детей и родителей культуры питания, организация здорового питания детей в школе на примере МБОУ «Чалнинская средняя общеобразовательная школа» Пряжинского национального муниципального района Республики Карелия.

Статья подготовлена в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях.

Ключевые слова: здоровьесбережение обучающиеся, мотивация к здоровому образу жизни, основы здорового питания, культура питания.

RAISING A CULTURE OF NUTRITION IN CHILDREN AND PARENTS, ORGANIZING A HEALTHY DIET FOR CHILDREN AT SCHOOL

Seppyanen T.P.

*"Ethnocultural Center of the Pryazha National Municipal District", Republic of Karelia
melnic@onego.ru*

Abstract. The article describes the practical experience of organizing the pedagogical process for educating children and parents of a culture of nutrition, organizing healthy nutrition for children in conditions of material well-being and family distress in the "Chalninskaya Secondary School" of the Pryazhinsky National Municipal District of the Republic of Karelia.

The article was prepared as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection of Children and Adolescents of the Federal State Autonomous Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational institutions.

Key words: health care of students, motivation for a healthy lifestyle, the basics of healthy eating, food culture.

Современные образовательные организации работают в условиях многозадачности, и одна из приоритетных задач, наряду с обучением и воспитанием – это сохранение и укрепление здоровья детей в течение всех 11 лет школьной жизни. В последние годы со стороны государства предпринимается немало усилий в этой части: реализуются федеральные программы с гарантированным финансированием, поддерживаются региональные инициативы, разрабатывается соответствующий компонент в образовательных программах школ. Однако, наблюдение за здоровьем школьников выявляет устойчивую тенденцию к его ухудшению от момента поступления ребенка в первый класс и до выпуска из школы. Это является серьезным вызовом для педагогического сообщества и побуждает школы к поиску педагогических инноваций в сфере здоровьесбережения детей.

Представим анализ ситуации, связанной с состоянием здоровья детей, в Пряжинском национальном муниципальном районе Республики Карелия. Все школы, функционирующие в районе, находятся в сельской местности, поэтому дети имеют ограниченный доступ к качественному медицинскому обслуживанию, особенно в его профилактической части. Для начала обратимся к цифрам, наглядно иллюстрирующим обозначенную выше негативную тенденцию – рост патологий и хронических заболеваний у детей от одной школьной ступени к другой. Результаты анализа общей заболеваемости школьников по данным Пряжинской ЦРБ за 2021 год таковы:

Хроническая заболеваемость			
	1-4 кл.	5-9 кл.	10-11 кл.
Органов пищеварения	2%	10,4%	27,3%
Миопия	5%	7,4%	17,4%
Пониженное зрение	4,7%	6,3%	14%
Сколиоз	0,8%	6%	8,4%
Нарушение осанки	5,3%	8,4%	6,2%
Нервной системы	6,5%	7,6%	13,3%
Нейро-цирк. Дистония	1,7 %	12,4%	7,6%
Эндокринной системы	4,6%	16,4%	16%
Анемия	2,4%	1,2%	1,4%
Дефицит массы тела	1,3%	2%	2%
Ожирение	3%	6,6%	9%

Как видим, почти каждый негативный показатель растет вместе с детьми, и чем старше школьники, тем больше становится доля детей, имеющих патологии здоровья. Это не может не тревожить родительскую и педагогическую общественность.

Каждый школьный коллектив имеет свой практический опыт решения проблем здоровьесбережения подростков, основанный на традициях поселения и особенностях школьного уклада. Этот опыт нарабатан несколькими поколениями педагогов с учетом их профессиональной компетентности, включенности во взаимодействия семей и медицинских работников.

Так, например, Чалнинская средняя общеобразовательная школа Пряжинского района сосредотачивает свои педагогические усилия на теме питания школьников. Тем более, что хроническая заболеваемость по показателю «органы пищеварения» носит особо прогрессирующий характер [1]. Чалнинская школа сельская, полнокомплектная, расположена в пригородном поселке, в 20 км от столицы Республики, г. Петрозаводска. В школе обучается и воспитывается 540 детей. Социальный

состав обучающихся неоднородный, даже полярный. В его контингенте дети из семей с высоким уровнем материального достатка и дети из малообеспеченных семей, семей мигрантов.

Тема питания в данной образовательной организации охватывается комплексно по нескольким направлениям.

Непосредственно организация питания всех детей в течение школьного дня, с учетом того обстоятельства, что более 20% обучающихся подвозятся в школу из нескольких населенных пунктов и находятся в школе в течении полного дня. В школе имеется столовая, которая работает на условиях аутсорсинга. Оборудование пищеблока обновляется и поддерживается в надлежащем состоянии совместными усилиями школы и организации, осуществляющей питание, на основании договора. Руководство школы совместно с родительским активом контролирует работу столовой по следующим позициям: график кормления детей в зависимости от возраста и времени пребывания в школе; соответствие меню и порционной раскладки требованиям СанПиН; исключение из ассортимента школьного буфета продуктов с вредными вкусовыми добавками (чипсы, газированные напитки, сухарики, жевательные резинки и пр.) [2]. Сотрудники столовой не состоят в штате школы, но педагогически мотивированы и относятся к питанию школьников с профессиональной ответственностью не только как к процессу приготовления пищи и ее раздачи, но как к процессу воспитания. Например, придумывают интересные наименования овощным салатам, чтобы стимулировать желание детей употреблять овощи; дифференцируют по объему порции выпечки и придают изделиям креативную форму, чтобы не допустить недоедания или напротив злоупотребления выпечкой. Всегда откликаются на просьбу классных руководителей и родителей приготовить что-то особенное на классные события (дни именинника или календарные праздники). В период сезонной заболеваемости раскладывают на столах традиционные народные средства профилактики – лук, чеснок, клюкву [3]. Тема питания открыта для родительской общественности – на сайте школы публикуется меню, предусмотрена возможность обращения родителей по проблемным вопросам питания к руководству школы.

Воспитание культуры питания у обучающихся путем внедрения в образовательную программу соответствующего компонента на разных ступенях обучения. Например, в начальной школе (2-4 кл.) отводятся часы внеурочной деятельности на санитарно-просветительскую программу «Основы здорового питания». Педагоги в обязательном порядке проходят соответствующие курсы повышения квалификации, что позволяет им вести также и просветительские беседы с родителями учеников. В основной и старшей школе практикуется вовлечение обучающихся в проектную деятельность, содержанием которой являются исследования, связанные с проблемами питания. Вот несколько тем детских работ в 2021-2022 учебном году: «Секреты любимого угощения» (5 кл.), «Сравнительная характеристика карельской и финской выпечки» (8 кл.), «Какая вода полезнее» (7 кл.), «Влияние загрязнения снежного покрова на качество питьевой воды в п.Чална» (9 кл.). Изучение водных ресурсов Чалнинского поселения учителя биологии и химии ведут в партнерстве с преподавателями и студентами Петрозаводского университета, которые много лет исследуют особенности озера Урозеро, являющегося источником питьевой воды на территории. Заинтересованность в теме проявляют не только учителя естественно-научных дисциплин, но и учителя гуманитарного профиля. Так, в рамках уроков обществознания разрабатываются анкеты, проводятся опросы школьников на тему здорового питания и профилактики вредных пищевых привычек. С результатами анкетирования знакомятся одноклассники и их родители; основные выводы оформляются в виде буклетов, флайеров, стенгазет, видеороликов, чтобы идеи здорового питания донести до большинства учеников школы [4].

Особая забота в обеспечении питания уязвимых категорий детей, а именно: дети из многодетных и малообеспеченных семей; дети с ограниченными возможностями здоровья; дети из семей

мигрантов; дети из отдаленных населенных пунктов, находящиеся в школе почти весь день. Эту работу полностью принимает на себя социальный педагог школы, который во взаимодействии с классными руководителями выявляет списки детей, нуждающихся в дополнительном питании, ведет поиск ресурсов для решения проблемы. Например, организует непосредственно в школе прием специалиста районного центра социальной работы, чтобы помочь отдельным семьям собрать необходимый пакет документов на льготное питание; привлекает дополнительные средства от организации «Красный крест» и благотворительных фондов. Это помогает минимизировать различия в материальном благополучии детей и создать равные условия для организации питания всех детей. Социальный педагог организует коммуникацию между родителями, фельдшером и работниками столовой относительно питания «проблемных» детей, таких как малоежки, дети, склонные к пищевым аллергическим реакциям и часто болеющие дети, дети из дезадаптированных семей.

Конечно, в системе работы по здоровьесбережению школьников, педагогический коллектив Чалнинской СОШ не ограничивается темой питания. Школа имеет неплохую инфраструктуру для занятий физкультурой и спортом: имеется современная уличная спортивная площадка, хороший спортивный зал, при учреждении работает школьный спортивный клуб самбо, функционируют спортивные секции и кружки физкультурно-оздоровительной направленности. Это одна из немногих школ района, где администрация школы настаивает на сохранении в учебном плане трех часов физкультуры, на проведении общешкольной зарядки для начальной школы.

Совокупность разнообразных подходов в здоровьесбережению школьников позволяет и приоритетную для данной школы тему школьного питания сделать значимой и ценной, а при реализации на практике – более эффективной.

Список литературы:

1. Горелова, Ж.Ю. Современные отечественные и зарубежные исследования о здоровом питании детей и подростков // Здоровье семьи – 21 век. – 2018. – № 1. – С. 25-41. URL: <https://elibrary.ru/xrzpad>(дата обращения: 08.2022)

2. Горелова, Ж.Ю., Соловьева, Ю.В., Летучая Т.А. Альтернативное питание: возможности профилактики // Сборник материалов международной научно-практической конференции «Здоровье и окружающая среда». Минск. – 2019. – С. 219-220. URL: <https://elibrary.ru/mvuziy>(дата обращения: 08.2022)

3. Горелова, Ж.Ю., Соловьева, Ю.В., Летучая Т.А. Особенности пищевых предпочтений школьников при выборе альтернативного питания для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний // Медицинский алфавит. – 2021. – № 21. – С. 38-40. URL: [10.33667/2078-5631-2021-21-38-40https://elibrary.ru/hyuaub](https://elibrary.ru/hyuaub)(дата обращения: 08.2022)

4. Горелова Ж. Ю., Соловьева, Ю.В., Летучая, Т.А., Мирская, Н.Б., Зарецкая, А.Р. Оценка знаний школьников о здоровом питании в условиях цифровой среды // Здоровье населения и среда обитания. – 2021. – № 10. – С. 41-46. URL: <https://elibrary.ru/mzghla>(дата обращения: 08.2022)

СОЗДАНИЕ ЦИФРОВЫХ РЕШЕНИЙ ДЛЯ КОНСТРУИРОВАНИЯ УРОКОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Т.А. Соболевская, И.В. Рябова

*Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
города Москвы «Московский городской педагогический университет», Москва
sobolevskayata@mgpu.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные на сегодняшний день вопросы о необходимости разработки и внедрения в образовательный процесс материалов по формированию здорового образа жизни и профилактике нарушений здоровья школьников в цифровом формате. Приведены данные опроса педагогов и обучающихся московских школ о существующем запросе на создание цифровых (мультимедийных) пособий для проведения работы по формированию ЗОЖ и профилактике нарушений здоровья, а также их предпочтений в части содержания таких пособий. Перечислены созданные авторами материалы в цифровом формате, которые можно применять в том числе, в условиях электронной образовательной среды и дистанционного обучения.

Ключевые слова: педагоги, школьники, опрос, уроки здоровья, цифровые пособия.

CREATING DIGITAL SOLUTIONS FOR CONSTRUCTING LESSONS ON SCHOOL STUDENTS HEALTH FORMATION

Sobolevskaya T.A., Ryabova I.V.

*State Autonomous Educational Institution of Higher Education of the City of Moscow "Moscow City Pedagogical University", Moscow
sobolevskayata@mgpu.ru*

Abstract. The article considers relevant today issues of necessity to develop and introduce materials on healthy lifestyle formation and prevention of health disorders in school students in a digital format for educational process. The data provided refer to the survey of teachers and students from Moscow schools about their current request for creation of digital (multimedia) manuals for the work on healthy lifestyle formation and prevention of health disorders, as well as their preferences in terms of the content of such manuals. The materials created by authors in digital format that can be also used in conditions of electronic educational environment and distance learning, are listed.

Keywords: teachers, school students, survey, health, digital manuals.

Актуальность. Современная школа нацелена на получение знаний и высоких оценок, при этом в образовании часто опускается такой важный момент, как сохранение здоровья школьника. На протяжении последних лет исследования лаборатории здоровьесберегающей деятельности в образовании Московского городского педагогического университета были направлены на формирование здоровья обучающихся младшего школьного возраста. Именно в младшем школьном возрасте жизнь ребенка кардинально меняется в связи с началом обучения в школе, возрастает нагрузка, меняется режим дня, что в большинстве случаев приводит к различным нарушениям здоровья школьника [1, 2, 4, 5]. В связи с этим, формировать правильные привычки и отношение к своему здоровью необходимо именно в этот период жизни ребенка. Проведенные нами опросы

педагогов, учеников и их родителей показали, что на сегодняшний день существует запрос на разработку и создание материалов по формированию ЗОЖ и профилактике нарушений здоровья школьников в цифровом формате с возможностью применения данных продуктов для уроков здоровья как в классе, так и в условиях электронной образовательной среды, дистанционного обучения, а также встраивания материалов в учебный процесс в рамках любого школьного предмета [3].

Также мы получили данные о том, что уроки здоровья в школе проводятся не регулярно или не проводятся, а имеющиеся пособия для такой работы требуют изменений и модернизации, чтобы стать интересными, особенно с учетом новых условий и форм обучения [7]. Учитель должен иметь хороший арсенал качественных материалов для проведения уроков здоровья.

Цель исследования. Изучить запрос учителя и школьника на разработку методического сопровождения, современных форм просветительских и методических материалов по формированию здоровья и ЗОЖ обучающихся и разработать атомарный контент для образовательной платформы «Московская электронная школа» (МЭШ) с целью конструирования уроков здоровья.

Материалы и методы. В конце 2020 года нами был проведен опрос, в котором приняли участие 270 педагогов, 425 обучающихся 5–11 классов и 478 обучающихся начальных классов из 20 школ различных административных округов г. Москвы с целью выявления запроса на создание цифровых (мультимедийных) пособий для проведения работы по формированию ЗОЖ и профилактике нарушений здоровья, а также их предпочтений в части содержания таких пособий. Для проведения опроса были созданы анкеты с учетом возрастных особенностей респондентов, содержащие вопросы о необходимых формах работы в деятельности по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, основных средствах обучения.

Результаты. Проведенное исследование показало, что педагоги и обучающиеся осознают важность мероприятий по формированию здоровья и здорового образа жизни проводимых в школе. На вопрос о том, нужны ли им пособия для такой работы, большинство педагогов (63,7%) и обучающихся (56,3%) дали утвердительный ответ. Далее мы предложили педагогам и обучающимся выбрать наиболее предпочтительные виды пособий для этой деятельности. Более 75 % педагогов и 57,6% обучающихся отметили, что самой предпочтительной формой пособия является цифровой (мультимедийный) материал, такой как, например, видеоролики, презентации. Уточнив, какие конкретно формы пособий наиболее предпочтительны для проведения таких занятий мы получили следующие ответы: приоритетными являются учебный фильм/мультфильм и аудио/видео компонент, видеоролик. Полученные ответы касались как работы в классе, так и дистанционного обучения. При этом мнения учителей и обучающихся совпадали.

Изучив результаты опроса всех групп респондентов, мы разработали контент, удовлетворяющий пожелания участников опроса. Разработка атомарного контента для проведения уроков здоровья включала следующие этапы: идея, поиск партнеров-исполнителей (IT дизайн, видеосъемка), создание сценарного плана, аудио сопровождения, технического задания для исполнителей.

Заключение. На основании результатов опроса с учетом предпочтений и запроса педагогов и обучающихся в настоящее время нами созданы материалы в цифровом формате по формированию ЗОЖ и профилактике нарушений здоровья в школе, которые можно использовать в том числе, в условиях электронной образовательной среды и дистанционного обучения. В ходе последующей апробации в московских школах разработанные материалы получили высокие оценки от педагогов, что подтверждает их высокое качество и необходимость дальнейшей работы в этом направлении.

На YouTube канале Московского государственного педагогического университета был создан плейлист «Здоровье и школа» с разработанными материалами, включающий в себя физкультурминутки с динамическими упражнениями, физкультурминутки для улучшения зрения детей в сочетании с дыхательной гимнастикой, физкультурминутки для занятий пальчиковой гимнастикой,

анимированные презентации для проведения уроков здоровья с детьми в начальной школе, урок физической культуры «Улучшаем осанку и зрение» для начальной школы [8]. Все материалы прошли модерацию экспертами московской электронной школы и размещены на платформе данной библиотеки.

Отметим, что созданные материалы легко встраиваются в учебный процесс и позволяют педагогу ученику конструировать урок с учетом работы по формированию здоровья школьника.

Список литературы:

1. Рапопорт И.К., Сухарева Л.М. Одиннадцатилетнее лонгитудинальное наблюдение: распространенность и течение функциональных отклонений и хронических болезней у московских школьников // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2019; 1: 19–27.

2. Синельников И.Ю. Состояние здоровья российских школьников: факторы влияния, риски, перспективы. Наука и школа. 2016; 3: 155–164.

3. Соболевская Т.А. Цифровые обучающие материалы для уроков здоровья в школе / Т.А. Соболевская, И.В. Рябова // UniverCity: Города и Университеты. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "Экон-Информ", 2022. – С. 99-108. – EDN QVHNLA.

4. Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Бережков Л.Ф., Ямпольская Ю.А., Звездина И.В. Особенности заболеваемости московских школьников за последние 50 лет. Гигиена и санитария. 2009; 2: 21–25.

5. Чупров А.Д., Воронина А.Е., Петросян Э.А. Состояние зрения детей начальной школы. Практическая медицина. 2018; 4: 189–193.

6. Физическое развитие и состояние здоровья детей и подростков в школьном онтогенезе (лонгитудинальное исследование): монография / под ред. В.Р. Кучмы, И.К. Рапопорт. — Москва: Издательство «Научная книга», 2021. — 350 с.

7. Цифровизация образования: психолого-педагогические и валеологические проблемы / С.Ю. Степанов, П.А. Оржековский, Д.В. Ушаков [и др.]. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2021. – 192 с. – ISBN 978-5-243-00691-0. – EDN BMAUTY.

8. YouTube канал Московский городской педагогический университет, страница «Здоровье и школа». Available at: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLbjM5swREzJFIrLLBuGNzs9DZ-STXeZccEI> (дата обращения: 15.06.2022 г.)

УДК 612.655

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК КРИТЕРИЙ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ

Н.А. Сорокина, О.В. Кадацкая, Е.Н. Васильева

МБОУ Калачеевская СОШ №6, Воронежская обл.

sna.1971@yandex.ru, kadatskaya1969@mail.ru, Len.vasilie@yandex.ru

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является важнейшим фактором обеспечения национальной безопасности нашей страны. Обеспечение высокого уровня физического развития и состояния здоровья детей и подростков – важнейшая задача всех социальных институтов общества. Начало обучения в школе является сложным этапом в жизни

ребенка и одним из основных критериев, характеризующих успешность адаптации к систематическому обучению, являются состояние здоровья ребенка и изменения его показателей под влиянием учебной нагрузки.

Ключевые слова: физическое развитие, соматическое здоровье, адаптация, адаптационный потенциал.

PHYSICAL DEVELOPMENT AS A CRITERION OF SUCCESSFUL ADAPTATION OF FIRST-GRADE SCHOOL STUDENTS TO EDUCATION IN SCHOOL

Sorokina N.A., Kadatskaya O.V., Vasilyeva E.N.

*MBOU Kalacheevskaya secondary school №6, Voronezh region
sna.1971@yandex.ru, kadatskaya1969@mail.ru, Len.vasilie@yandex.ru*

Abstract. Preserving and strengthening the health of the younger generation is the most important factor in ensuring the national security of our country. Ensuring a high level of physical development and health of children and adolescents is the most important task of all social institutions of society. The beginning of schooling is a difficult stage in a child's life, and one of the main criteria characterizing the success of adaptation to systematic education is the state of the child's health and changes in its indicators under the influence of the study load.

Key words: physical development, somatic health, adaptation, adaptive potential.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков всегда было и остается приоритетным направлением в образовании. На современном этапе, не смотря на пристальное внимание специалистов к вопросу укрепления здоровья детей, наблюдаются довольно негативные тенденции. Ежегодные мониторинги состояния здоровья школьников показывают, что лишь около из них 10% могут условно считаться здоровыми, 50% имеют морфофункциональные нарушения, 40% – различные хронические болезни [2, с.14].

Безусловно, школьное обучение предъявляет определенные требования к ребенку, при чем, не только обусловленные новым социальным статусом, но общим состоянием здоровья. Наиболее значимым показателем готовности к обучению считается – адаптация. Ее успешность будет зависеть от многих факторов образовательной среды, но первостепенным все же является соматическое здоровье ребенка. Именно гармоничное физическое развитие будет определять на первых порах комфортность нахождения в школе, а это в свою очередь определяет и уровень внимательности, усидчивости, низкого уровня тревожности [1, с.49].

Физическое развитие ребенка определяет функциональные возможности организма и адаптационные резервы.

Исследование уровня физического развития и адаптационного потенциала первоклассников проведенное на базе МБОУ Калачеевская СОШ№6 Воронежской области позволило оценить успешность адаптации.

Уровень физического развития оценивался с помощью центильных таблиц. Анализ результатов показал, что 42% детей имеют средний уровень физического развития, 32% – высокий. Определение гармоничности развития, только у 35% выявлено гармоничное развитие.

Уровень соматического здоровья экспресс методом Л.Г. Апанасенко позволил констатировать, что у большинства детей (64 %) низкий соматический статус.

Изучение процессов приспособления первоклассников к новым условиям на основе расчета адаптационного потенциала выявило удовлетворительную адаптацию большинства детей.

Анализ медицинских карт первоклассников с напряжением адаптации показал, что среди них здоровых детей оказалось намного меньше. У большинства выявлены плоскостопие, сколиоз, нарушение зрения, ВСД.

Общее количество детей с напряжением механизма адаптации в начале учебного года составило 18%, среди них большинство имеет низкий уровень соматического здоровья. Адаптационный потенциал первоклассников к середине учебного года в среднем оказался выше, чем вначале.

Список литературы:

1. Городец, А. В. Состояние здоровья первоклассников и особенности их адаптации к школьному обучению / А. В. Городец // Рос. педиатрический журн. — 2015. — № 6. — С. 49—52.
2. Кучма, В. Р. Физическое развитие младших школьников и факторы, его определяющие / В. Р. Кучма, Н. А. Скоблина // Рос. педиатрический журн. — 2009. — № 2. — С. 14—19.

УДК 378

**РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Н.А. Сорокина¹, О.Г. Юрченко², С.А. Барабушкина²

¹МБОУ Калачеевская СОШ №6, Воронежская обл.

²МБОУ Заброденская СОШ, Воронежская обл.

sna.1971@yandex.ru, ogzabrod@yandex.ru, barabushkina@mai.ru

Аннотация. В соответствии с требованиями стандарта второго поколения предъявляются новые требования, как к выпускнику школы, так и к самому образовательному учреждению. Особую роль приобретает психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, образовательный стандарт, начальная школа, адаптация.

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT IN PRIMARY SCHOOL

Sorokina N.A.¹, Yurchenko O.G.², Barabushkina S.A.²

¹MOU Kalacheevskaya secondary school No. 6, Voronezh region

²MOU Zabrodenskaya SOSH, Voronezh region

sna.1971@yandex.ru, ogzabrod@yandex.ru, barabushkina@mai.ru

Abstract. In accordance with the requirements of the second-generation standard, new requirements are imposed both on the graduate of the school and on the educational institution itself. Psychological and pedagogical support of students in the conditions of implementation of the federal state educational standard of the second generation acquires a special role.

Keywords: psychological and pedagogical support, educational standard, primary school, adaptation.

В новом образовательном стандарте школа рассматривается во взаимодействии с такими партнерскими институтами социализации, как семья, средства массовой информации, культура,

религия и др. Для осуществления такого партнерства образовательного учреждения необходимо посредничество. В качестве такой посреднической деятельности может выступать и психолого-педагогическая работа. В соответствии со стандартом при организации образовательного процесса должен реализовываться принцип индивидуального подхода к учащимся, учитывающий интересы и психологические особенности обучающегося. При этом невозможно построение образовательного процесса такого рода без качественной диагностической работы, являющейся составной частью психолого-педагогического сопровождения [1, с.24].

Психологическое сопровождение ребенка в образовательном учреждении преимущественно осуществляется педагогическими средствами, через педагога и традиционные школьные формы учебного и воспитательного взаимодействия. По крайней мере, постулируется преимущество таких скрытых форм воздействия по сравнению с непосредственным вмешательством психолога в жизнь ребенка, его внутришкольные и внутрисемейные отношения. Это особым образом задает роль педагога в психологической практике.

Задачами психолого-педагогического сопровождения в начальной школе является определение готовности к обучению в школе, обеспечение адаптации к школе, повышение заинтересованности школьников в учебной деятельности, развитие познавательной и учебной мотивации, развитие самостоятельности и самоорганизации, поддержка в формировании желания и «умения учиться», развитии креативных способностей [2, с.172].

Современные подходы к построению эффективных профилактических программ утверждают необходимость формирования навыков здорового образа жизни. Условием эффективности приобщения к здоровому образу жизни является использование интерактивных видов деятельности школьников. В школах рекомендуется реализовывать такую технологию сопровождения как «проектирование индивидуальной траектории (маршрута) профессионализации». Для решения задач психолого-педагогического сопровождения ребёнка необходима организация работы с педагогами и родителями как субъектами образовательного процесса. Это направление определяется как модель развития психологической компетентности педагогов, обучение их технологиям, позволяющими решать актуальные задачи развития и воспитания ребёнка, его обучения.

Построение эффективной системы сопровождения позволит решать проблемы развития и обучения детей внутри образовательной среды учреждения, избежать необоснованной переадресации проблем ребёнка внешним службам, сократить число детей, направляемых в специальные образовательные учреждения.

Список литературы:

1. Семаго, М. М. Сопровождение ребенка в образовательной среде. Структурно-динамическая модель / М. М. Семаго // Сб. науч. тр. кафедры коррекционной педагогики и спец. психологии. – М. : Изд-во АПКИПРО РФ, 2010. – С. 24-37.
2. Теория и практика педагогических взаимодействий в современной системе образования: коллективная монография / Е. В. Коротаева, Т. Л. Аракелова, Т. В. Безродных и др. ; под ред. Е. В. Коротаевой. – Новосибирск : ЦРНС, 2019. – 172 с

ВЛИЯНИЕ ШУМОВОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ СОШ №57 Г. ВОРОНЕЖА

М.И. Строгонова, О.Н. Бавыкина

*МБОУ СОШ № 57, Воронеж
mari.k.zott96@gmail.com*

Аннотация. В статье поднимается проблема шумового загрязнения школьной среды. Рассматривается влияние шума различной природы на здоровье обучающихся в стенах МБОУ СОШ №57 г. Воронежа. Излагаются взгляды подрастающего поколения о воздействии шума на их организм, указываются статистические данные отношения детей по данному вопросу. Авторы на основе полученных результатов в ходе исследования дают рекомендации по снижению уровня шумового загрязнения в школах в рамках здоровьесбережения.

Ключевые слова: шум, шумовое загрязнение, школьный шум, здоровье, образовательный процесс, здоровьесбережение.

INFLUENCE OF NOISE POLLUTION ON THE HEALTH OF STUDENTS IN MBOU SOSH №57 OF VORONEZH

Strogonova M.I., Bavykina O.N.

*MBOU Secondary school № 57, Voronezh
mari.k.zott96@gmail.com*

Abstract. The article raises the problem of noise pollution in the school environment. The influence of noise of various nature on the health of students within the walls of MBOU secondary school № 57 in Voronezh is considered. The views of the younger generation on the impact of noise on their body are outlined, statistical data on the attitude of children on this issue are indicated. Based on the results obtained during the study, the authors give recommendations for reducing the level of noise pollution in schools as part of health protection.

Keywords: noise, noise pollution, school noise, health, educational process, health protection.

Шумовое загрязнение, по мнению Всемирной организации здравоохранения, является одним из самых опасных видов негативного воздействия среды обитания на организм человека [1].

Шум первостепенно трактуется как беспорядочные колебания различной физической природы. Однако в настоящее время с физиологической точки зрения шумом принято считать любой неблагоприятный для восприятия слуховым анализатором человека звук.

По санитарным нормам, допустимым и безвредным уровнем шума принято считать: 55 децибел (дБ) в дневное время и 40 децибел (дБ) в ночное [4]. Однако самым губительным является школьный шум, воздействующий на здоровье детей и учителей продолжительное время.

Шумовое загрязнение в школьной среде формируется из-за громкого общения обучающихся на переменах и во время урока, их активного передвижения по коридорам и занятий играми, при прослушивании музыки без наушников и т.д. [2, 3]. При этом большинство обучающихся даже не задумываются, какой вред оказывает создаваемый ими шум на соматическое и психическое здоровье собственного организма, а также окружающих.

Постоянное действие шума может стать причиной многих нарушений в человеческом организме. Наиболее вероятно развитие шумовой болезни, проявляемая снижением внимательности, появлением раздражительности и головных болей, расстройств ЖКТ и др. Среди нервных нарушений из-за шумового воздействия наблюдается как общая слабость и головокружение, так и нервные хронические расстройства. Шум также оказывает влияние на остроту слуха (ослабление, тугоухость, полная потеря); на характер и настроение человека; часто становится причиной школьных инцидентов и травматизма [3].

Актуальность описанной проблемы и показатели ежегодно ухудшающейся статистики заболеваемости обучающихся от шумового загрязнения побудило нас к проведению собственного исследования, направленного на выявление уровня шумового загрязнения в школе, констатацию мнений школьников по данному вопросу и выстраивание здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в МБОУ СОШ № 57 города Воронежа.

Объект исследования: шумовое загрязнение образовательной среды МБОУ СОШ № 57 г. Воронежа; обучающиеся 5-11 классов МБОУ СОШ № 57.

Задачи исследования: измерение уровня шумового загрязнения в различных условиях и помещениях школы; проведение социального опроса детей 5-11 классов на тему «Шум и мое здоровье».

Результаты исследования. Анализ шумового загрязнения мы начали с регистрацию спектра школьного шума в различных условиях и помещениях МБОУ СОШ № 57 города Воронежа. Для замеров показателей звукового давления – децибелов – использовали шумомер, с помощью которого осуществляли 3 замера, после чего определяли среднее арифметическое полученных результатов [2,4]. Для диагностики были выбраны разносторонние помещения образовательной организации: кабинет биологии (левое крыло школы), кабинет химии (правое крыло), кабинет истории (центральная часть от проезжей дороги), библиотека, столовая, спортивный зал и школьный коридор. Измерения уровня шума производились во время уроков при закрытых и открытых окнах, а также на переменах.

Таким образом, в ходе детального изучения величин школьного шума в МБОУ СОШ №57 было установлено следующее:

1) Уровень шума во время урока в кабинетах биологии, химии и истории находится в допустимом диапазоне для данных аудиторий – от 40 до 55 дБ [4]. Однако в условиях открытых окон в кабинете истории наблюдается резкое повышение шумового загрязнения до 73 дБ в связи с близким месторасположением учебного помещения к проезжей части дороги.

2) Во время приема пищи в школьной столовой на переменах был отмечен превышающий норму (60 дБ) показатель уровня шума – 81 дБ.

3) Степень шумовых колебаний в школьной библиотеке не превышает допустимую границу в 70 дБ, согласно требованиям, указанным в Санитарных Правилах [4].

3) Спортзал и коридор – оказались местами образовательного учреждения с максимальным шумовым загрязнением (от 85 дБ до 103 дБ). Во время урока в спортивном зале шум создается за счет стуков мячей о пол, бега детей и громких команд и звука свистка от учителя. А на перемене – это громкий смех и крики, играющая музыка в телефоне, гул от массового общения и активного передвижения по коридору [2, 4].

С целью выяснения отношения обучающихся к школьному шуму и выявления уровня владения информацией о его пагубном влиянии на состояние здоровья, мы провели социологический опрос среди учеников 5-11 классов МБОУ СОШ № 57. Оказалось, что 68 % респондентов отмечают школу как основной источник шумового загрязнения. При этом респонденты конкретизируют, что школьный шум вызывает у 36 % из них головную боль, у 34 % – усталость и у 22 % опрошенных–

раздражение. Заставляет обратить внимание тот факт, что большинство школьников (67 %) считают шум фактором, мешающим сосредоточиться на уроке при выполнении задания. На вопрос «Какие шумы больше всего беспокоят Вас в школе?» обучающиеся указали на крики окружающих учеников во время перемены, перешептывание одноклассников на уроке, фоновый шум во время выполнения контрольных работ, а также повышенный тембр голоса педагогов и гул проезжающих машин за окнами.

Исходя из результатов нашего исследования, мы можем говорить о том, что в СОШ № 57 наблюдается проблема шумового загрязнения. И излишний шум затрудняет освоение учебного материала обучающимися, что становится причиной их раздражительности и утомления.

Именно поэтому мы разработали ряд рекомендаций, которые поспособствуют снижению шума внутри школьных помещений.

1. Классным руководителям на классных часах доносить до учеников научные данные о вреде шумового загрязнения.

2. Организовать оформление стендов и стенгазет классов с актуальной информацией по данной проблеме.

3. Дежурным классам и учителям контролировать поведение учащихся и соблюдение тишины в коридорах на переменах и в школьной столовой.

4. Администрации ОО запретить школьникам включать на переменах музыку на мобильных устройствах без наушников.

5. Рекомендовать заведующим учебными кабинетами, которые недостаточно озеленены, увеличить количество комнатных растений в своих кабинетах, а администрации школы предусмотреть в плане по благоустройству школьных помещений (рекреаций) увеличение количества комнатных растений с крупными листьями [2, 3]. Это поможет снизить уровень шума (его проходимость).

6. Стремиться избегать в образовательной организации места зарождения чрезмерного шумового загрязнения, а при выявлении – предотвратить.

Таким образом, знакомство обучающихся МБОУ СОШ № 57 с проблемой шумового загрязнения и осознание негативных последствий, оказываемых шумом на организм, поможет повысить уровень здорового звукового окружения в стенах школы и тем самым нормализовать здоровьесберегающие условия обучения.

Список литературы:

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.who.int/> (дата обращения: 03.09.2022)

2. Картышева, С.И. Особенности организации здоровьесберегающей среды в МБОУ СОШ №57 г. Воронежа / С.И. Картышева, М.И. Кочетова // Проблемы и перспективы безопасности жизнедеятельности: интеграция наук, традиции и инновации: сборник статей I Всероссийской научно-практической конференции / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2019. – С. 120–123.

3. Мухортов, Е.С. Шумовое загрязнение в школе / Е.С. Мухортов, Н.А. Мансурова, О.А. Ягдарова // Современные проблемы медицины и естественных наук: сборник статей Международной научной конференции / Марийский государственный университет. – Йошкар-Ола, 2019. – С. 350–352.

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf (дата обращения: 16.09.2022).

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА
И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ**

Т.В. Строчилина

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 67, Воронежская обл.*

stro4ilina@yandex.ru

Аннотация. В статье приводится краткий сравнительный анализ обновленных санитарных правил и требований СП 2.4.3648-20, введенных с 01.01.2021 г.

Ключевые слова: Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

**ENSURING SAFE LEARNING ENVIRONMENT IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS:
REGULATORY AND LEGAL FRAMEWORK AND PRACTICAL APPLICATION**

Strochilina T.V.

Municipal budgetary educational institution secondary school № 67, Voronezh region

stro4ilina@yandex.ru

Abstract. The article provides a brief comparative analysis of the updated sanitary rules and the requirements of SP 2.4.3648-20, introduced from 01.01.2021.

Keywords: Sanitary and epidemiological requirements for organizations of education and training, recreation and health improvement of children and youth.

Образовательные организации при реализации образовательных программ создают безопасные условия обучения. Безопасные условия обучения – условия, при которых воздействие вредных или опасных факторов на обучающихся исключено, либо уровни их воздействия не превышают установленных норм. Обеспечение безопасных условий обучения включает проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий, регулярный контроль за их эффективностью. Модернизация материально-технической базы образовательной организации, изменение нормативных требований определяют также необходимость осуществления постоянного контроля за актуальностью и адекватностью разработанной в организации системы безопасности.

В соответствии со статьей 39 Федерального закона от 30.03.1999 № 52–ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и постановлением Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 № 554 «Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании» вступили в действие следующие нормативные документы [1]:

✓ с 01.01.2021 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические правила);

✓ с 01.03.2021 санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – Гигиенические нормативы).

Вновь принятые Санитарно-эпидемиологические правила и Гигиенические нормы гармонизовали: общие требования к территории; требования к архитектурно-планировочным решениям зданий; к оборудованию помещений; к естественной и искусственной освещенности; к микроклимату; к водоснабжению и канализованию; к организации профилактической и противоэпидемической работы.

Впервые на обязательной основе для всех помещений, предназначенных для пребывания детей и молодежи, вводится требование к осуществлению контроля за температурой воздуха – п.2.7.3. [2] Впервые использован термин «трансформируемые пространства» и определена возможность их многофункционального использования (актовый зал, столовая, рекреации, библиотека, спортивный зал) и использования трансформируемой мебели – п.2.3.2., п. 2.4.3. Впервые предусмотрена возможность вариативной расстановки парт, при условии неиспользования в учебном процессе классной доски – п.2.4.3. Впервые регламентирована минимальная диагональ интерактивной доски (не менее 165,1 см), место размещения (по центру фронтальной стены), сформулированы требования к профилактике негативного воздействия на зрение обучающихся (равномерность освещения, отсутствие бликов доступность поверхности для работы обучающихся, матовая поверхность, отсутствие слепящего эффекта) – п.п.2.4.4, 2.8.3. [2].

Максимальное количество уроков в рамках дневной суммарной образовательной нагрузки установлено для учеников 1-х классов – 4 урока в день, если в расписание включено 2 урока физкультуры в неделю, или 4 урока и 1 раз в неделю – 5 уроков, если в расписании значится 3 урока физкультуры в неделю. Аналогичный подход – только на 1 урок больше – применяется для обучающихся 2-4-х классов. Для 5-6-х классов максимум – 6 занятий, для 7-11-х классов – 8 занятий в день. В целом же учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе для первоклассников не должна превышать 21 час, для обучающихся 2-4-х классов – 23 часа, 5-х классов – 29 часов, 6-х классов – 30 часов, 7-х классов – 32 часа, 8-9-х классов – 33 часа, 10-11-х классов – 34 часа. [2].

Также регламентированы:

- продолжительность перемен: по 10 минут обычные перемены, 20 минут – перемена для приема пищи и 40 минут – динамическая пауза для 1-х классов;
- количество видов учебной деятельности на учебном занятии: для начальной школы – 3-7, для остальных – 5-7 видов;
- продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии: для младших школьников – 5-7 минут, для остальных – 7-10 минут;
- общий недельный объем внеурочной деятельности – не более 10 часов;
- продолжительность выполнения домашних заданий: для 1-х классов – 1 час, для 2-3-х классов – 1,5 часа; 4-5-х классов – 2 часа, 6-8-х классов – 2,5 часа, 9-11-х классов – 3,5 часа [2].

Первоочередной задачей образовательной организации – проведение анализа соответствия санитарно-эпидемиологического состояния образовательной организации действующим правилам и нормативам в части: общих требований к территории; организации профилактической и противоэпидемической работы; требований к архитектурно-планировочным решениям зданий; требований: к оборудованию помещений; к естественной и искусственной освещенности; к микроклимату; к водоснабжению; к устройству, содержанию и режиму работы образовательной организации.

Список литературы:

1. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"(с изменениями и дополнениями). – URL:<https://base.garant.ru/12115118/> (дата обращения 02.10.2022)

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". – URL: <https://base.garant.ru/400274954/> (дата обращения 02.10.2022)

УДК 371

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Н.А. Терехова¹, С.О. Сухорукова², Д.А. Попова¹

¹*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж*

²*Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва*
terekhova.51@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основы здорового образа жизни и возможности их формирования у школьников.

Ключевые слова: двигательная активность, режим дня, правильное питание.

FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG SCHOOLCHILDREN

Terekhova N.A.¹, Sukhorukova S.O.², Popova D.A.¹

¹*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh*

²*Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow*
terekhova.51@mail.ru

Abstract. The article discusses the basics of a healthy lifestyle and the possibilities of their formation in schoolchildren.

Keywords: motor activity, daily routine, proper nutrition.

Формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, является одной из приоритетных целей на уровне физического компонента здоровья ребенка (рационально питаемся, двигаемся, тренируем защитные механизмы организма, стремимся организовать жизнь в соответствии с биоритмами и т.д.) [3].

Работа по традиционной системе обучения “Школа России” предполагает развитие гармоничной, благополучной личности, которое невозможно без сохранения физического, душевного и социального здоровья. Особенности здоровьесберегающих технологий, используемых учителем, позволяют решить одну из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни школьников [2].

В настоящее время выделяются три основных направления формирования основ здорового образа жизни — это физическая активность, режим дня и правильное питание. Очень важно заложить эти основы, прежде всего, у детей, начиная с младшего школьного возраста.

Большое значение в этом процессе имеет обучение детей элементарным приемам оздоровительных процедур: оздоровительная, пальцевая, дыхательная гимнастика, необходимая для профилактики простудных заболеваний, для бодрости и активности. Важно привитие детям элементарных

гигиенических навыков; чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; через специально организованную деятельность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, своевременное развитие двигательных навыков); а также через специально организованные спортивно – оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии [1].

Анализ организации учебно-воспитательного процесса учащихся основной школы свидетельствует, что практически во всех возрастных группах существенное значение отводилось именно игровой деятельности. Причем опыт педагогов-классиков В.А. Сухомлинского, А.С. Макаренко и др. свидетельствует о положительном влиянии игровой деятельности на процесс обучения вообще и развитие ребенка в частности [5].

Большое значение для организации дня ребенка имеет режим, который позволит правильно формировать чередование работы и отдыха. Это позволит приучить его к временным рамкам последовательности этапов дня. Ребенок должен привыкнуть вставать и ложиться, завтракать, обедать, ужинать в одно и то же время, Устойчивый режим не только положительно повлияет на здоровье детей разного возраста, но и приучит их к организации собственной деятельности, чередованию работы и отдыха. Это поможет настроить организм на своевременное принятие пищи, что контролируется внутренними физиологическими процессами, улучшает усвоение пищи, предотвращает развитие заболевания пищеварительной системы, повышает стрессоустойчивость. В становлении режима дня ребенка основное значение имеет участие родителей и учителей в этом процессе. Они должны строго следить за соблюдением последовательности деятельности школьника, за временными рамками этой деятельности, своевременным питанием и сном. Приученный к режиму школьник меньше устает, реже болеет и лучше усваивает учебный школьный материал.

Понятие здоровый образ жизни включает так же правильное питание. Правильное рациональное питание необходимо в любом возрасте. Правильное питание — это не только принятие пищи в определенное время, но и качество пищи. Учёные выяснили, что при правильном питании человек получает всё необходимое для своей жизнедеятельности. Согласно концепции сбалансированного питания, представители официальной науки предлагают выбирать пищу, которая бы доставляла в организм все необходимые вещества, так как при нехватке определенных веществ расходуются собственные и это приводит к истощению. В случае избыточного поступления веществ в организм, начинают откладываться жировые запасы. Если рацион составлен правильно, то ребенок меньше болеет, хорошо растет и развивается. Неправильное питание приводит к нарушению здоровья и развитию тяжелых заболеваний (диабет, ожирение, повышенное давление, сердечно-сосудистые заболевания, иммунодефицит, рак). Правильный полноценный рацион питания имеет большое значение для профилактики многих заболеваний [4].

Пища должна быть сбалансирована по содержанию основных элементов питания белков, углеводов и жиров, но 30% объема продуктов питания должны составлять свежие овощи и фрукты. Рацион питания должен включать овощные и фруктовые растения, поставляющие в организм человека не только витамины, но и минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Особенно полезны для здоровья детей и взрослых сезонные овощи и фрукты, произрастающие в той местности, где человек родился, вырос и живёт. Они не дают аллергические реакции и хорошо усваиваются. К рекомендуемым к употреблению плодам растений наших мест относятся те, которые дети могут употреблять в свежем виде. Например, перец сладкий. Это различные сорта перца однолетнего (*Capsicum annuum*) родом из Южной Америки, но он давно широко возделывается в нашей местности. Плоды перца по содержанию иммуностимулирующего витамина С превосходят лимон и черную смородину. Даже половина плода обеспечит организм этим витамином на сутки вперед. Для сохранения витаминов плоды лучше употреблять в свежем виде в салатах. Не

менее ценными являются плоды ещё одного растения из Южной Америки и очень популярного у нас томата или помидора, ботаническое название которого *Lycopersicon esculentum*. В плодах помидора максимум ценных веществ и для защиты иммунной системы человека, и для предупреждения многих тяжелых заболеваний. Это белки, углеводы, аминокислоты, биологически активные вещества (фитостерины, пектины, флавоноиды, каротиноиды) и большое количество витаминов (С, РР, В1, В2, В3, В6, В9), а также широкий состав минеральных солей (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, цинк, йод). Среди пигментов, содержащихся в плодах томатов, сильный антиоксидант ликопин, значительно повышающий уровень иммунной защиты организма ребенка.

Для здорового питания наших детей так же необходимы свежие фрукты, в том числе выращиваемые в Воронежской области. Прежде всего, это яблоки, плоды многочисленных сортов яблони домашней (*Malus domestica*). В них высокое количество клетчатки, витаминов С, К и группы В, а также калия. Исследования показывают, что антиоксиданты, которыми также изобилуют эти плоды, укрепляют здоровье сердца, снижают риск развития рака и болезни Альцгеймера. Слива (*Prunus domestica*) очень распространена в местном садоводстве. Её плоды, как в свежем, так и в сушеном виде являются отличным природным средством для борьбы с запорами. Они улучшают пищеварение, обладают противораковыми свойствами, защищают от болезни Альцгеймера. Не менее популярны плоды груши (*Pyrus communis*), которые употребляемые в свежем виде, обладают антиканцерогенными свойствами, держат под контролем артериальное давление, предотвращают развитие остеопороза и снижают уровень «плохого» холестерина в крови. Ещё одно положительное качество овощей и фруктов – это их низкая калорийность. Поэтому они являются неотъемлемой частью диет и лечебного питания детей, страдающих от избыточного веса.

Таким образом, в школе усилием учителей и родителей можно и нужно заложить основы здорового образа жизни, начиная с самого младшего возраста, и это должно стать неотъемлемой частью их будущей жизни, укрепить их здоровье и развить полезные навыки необходимые для формирования гармоничной личности.

Список литературы:

1. Бондаренко, А.К. Воспитание детей в игре / А.К. Бондаренко. – Москва: Просвещение, 2008. – 24 с.
2. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе / Е.А. Воронова // Феникс, 2012. – С.20-23.
3. Леван, Т.Н. Здоровье ребенка в современной информационной среде: учебно-методическое пособие / Т.Н. Леван. – Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2015. – 224 с.
4. Погожева, А.В. Правильное питание – фундамент здоровья и долголетия / А.В. Погожева, А.К. Батурин // Пищевая промышленность. – 2017. – №10. – С. 58-61.
5. Работы В.А. Сухомлинского, А.С. Макаренко о влиянии игровой деятельности на процесс обучения / Под ред. Т. Г. Жарковской // Духовно-нравственное образование в средней школе. – Москва, 2013. – 120 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

А.Н. Третьякова

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Бродовская средняя школа, Воронежская обл.
brodschool@mail.ru*

Аннотация. В данной статье рассматриваются подходы к внедрению технологий, направленных на сбережение, укрепление и развитие здоровья детей в общеобразовательных школах. Раскрываются преимущества образовательных методик, приемов педагогической деятельности, ведущих к физическому совершенствованию, достижению психологического комфорта и благоприятной социализации учащихся. В соответствии с действующим ФГОС ОО подчеркивается необходимость включения в образовательный процесс индивидуального подхода к обучающимся через формирование здоровьесберегающей образовательной среды. Обосновывается важность применения кинезиологических методов на занятиях с обучающимися младшего школьного возраста. Даются рекомендации по проведению личностно-ориентированных динамических игр и подходов на здоровьесберегающих уроках.

Ключевые слова: здоровье, образовательный процесс, гиподинамия, кинезиологические упражнения, здоровьесберегающий стандарт, личностный подход.

REALIZATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES AT MODERN SCHOOL

Tretyakova A.N.

*Municipal state educational institution Brodovskaya Secondary School, Voronezh region
brodschool@mail.ru*

Abstract. This article considers approaches to the introduction of technologies aimed at saving, strengthening and developing the health of children in general education schools. The advantages of educational methods, methods of pedagogical activity leading to physical improvement, achieving psychological comfort and favorable socialization of students are disclosed. In accordance with the current federal state educational standard, the GA stresses the need to include in the educational process an individual approach to students through the formation of a healthy and protective educational environment. The article justifies the importance of the application of kinesiology methods in classes with students of all age groups. Recommendations are given for conducting personality-oriented dynamic games and approaches in health-saving lessons.

Keywords: Health, educational process, physical inactivity, kinesiology exercises, healthy standard, personal approach.

По определению всемирной организация здравоохранения «здоровье» — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Исходя из данных официальной статистики за последние десятилетия качество здоровья значительно ухудшилось во всех возрастных категориях. В связи с этим Государственная политика РФ ориентируется на здоровьесозидательные образовательные стандарты. Закон «Об

образовании», закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации, поднимает проблему реализации ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни в соответствии со всеми образовательными компонентами. Несмотря на то, что педагогическая деятельность подразумевает объектно-субъектную платформу, ключевым элементом здоровьесбережения является деятельность учителя, его квалификационная компетентность, умение грамотно подходить к организации педагогического процесса.

Одним из главных направлений в работе современного учителя является сохранение здоровья обучающихся, формирование устойчивой мотивации к бережному, ответственному отношению к своему физическому и психологическому здоровью. Создание благоприятной творческой среды способствует более легкому освоению грамоты, счета и других образовательных предметов. К сожалению, анализ состояния физической подготовленности школьников показывает, что за последнее десятилетие количество детей, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза и достигло у мальчиков 44,6%, у девочек 49,7%. Лишь 18% учащихся вовлечены в занятия физической культурой и спортом, вместе с тем, недостаточная двигательная активность является причиной высокой заболеваемости [1, с.2]. На фоне низкой физической активности у детей может формироваться состояние, которое в медицине называется гиподинамией. Гиподинамия — это физиологический фактор, формирующийся при недостаточном развитии физической активности и мышечной массы человека, имеющий симптомы бессонницы, усталости, сниженной работоспособности, избыточного веса, эмоциональной нестабильности [2, с.118]. Гиподинамические состояния школьников поддаются коррекции путем постепенного и регулярного увеличения физических нагрузок. Однако не стоит забывать, о том, что малоподвижный образ жизни опасен для детей любого возраста, ведь спутники гиподинамии как правило, это сердечно-сосудистые заболевания, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, расстройства дыхания и пищеварения.

Согласно Л.С. Выготскому младший школьный возраст, это период учебной деятельности как ведущей, однако компетентный педагог должен держать ориентир на разностороннее развитие детей, не забывая о когнитивных и двигательных методах [4, с.136]. Когнитивные методы способны развивать психические функции, а двигательные методы способствовать социализации и адаптации ребенка. Изучив труды А.В. Семенович [6, с.78] мы отметили, что данные методы наиболее эффективны в параллельном, совместном применении. Умственные способности детей и их физическое здоровье напрямую зависят от работы отделов коры больших полушарий мозга, активизировать который способствует кинезиологический, комплексный подход. Являясь относительно молодой наукой, кинезиология уже доказала свою эффективность, основным ее направлением является двигательная активность через выполнение определенных движений для укрепления здоровья ума и поддержки мозга в активном состоянии. Физиологи доказали, что правое полушарие отвечает за творчество ребенка, его художественную образность, способность к гуманитарным наукам, языкам. Левое полушарие, его также называют «математическим» отвечает за аналитическую сторону личности, способность к знаковым анализам, речи [3, с. 240]. Применяя несложные кинезиологические упражнения возможно «оживить» оба головных полушария, активизируя в том числе образовательную деятельность школьника. Отличительной особенностью данной методики является ее простота в применении, комплексы упражнений не требуют специальной подготовки или наличие материально-технической базы.

В этом легко обидеться, если рассмотреть структуру методов, условно классифицированную на классы:

– растяжки, нормализующие гипертонус и гипотонус мышц опорно– двигательного аппарата;

- дыхательные упражнения, улучшающие ритмику организма, развивающие самоконтроль и произвольность;
- глазодвигательные упражнения, позволяющие расширить поле зрения, улучшить восприятие, развить межполушарное взаимодействие;
- телесные движения, развивающие межполушарное взаимодействие, снимаются произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы;
- упражнение для развития мелкой моторики – стимулирующие речевые зоны головного мозга;
- массаж – воздействует на биологически активные точки;
- упражнения на релаксацию – способствующие расслаблению, снятию напряжения [5, с. 17].

Использование несложных кинезиологических упражнений, таких как попеременное сгибание пальцев правой и левой руки, «зеркальные» переборы частей лица и рук, благотворно влияют как на организацию детей, их концентрацию и умственную активность как в развивающей деятельности, так и в качестве учебной «сонастройки» учеников.

Список литературы:

1. Амлаев, К.Р. Гиподинамия: как переломить ситуацию. Современные рекомендации по планированию физической активности / К.Р. Амлаев, С.М. Койчуева, А.А. Койчуев, Е.Ю. Хорошилова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – Т. 14. – №5-2. – С. 518-522.
2. Берест, А.Ю. // Новой школе – здоровые дети: материалы V Всероссийской научно-практической конференции / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2018. – С. 118-120
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – Москва: Издательский центр "Академия", 2002. – 240 с
4. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. — Москва: Изд-во Эксмо, 2005. — 136с.
5. Иванова, В.С. Здоровьесозидающий потенциал школьного урока / В.С. Иванова, с. 17.
6. Семенович, А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте / А.В. Семенович. – Москва, 2000. – 78 с.

УДК 37.026.6

РОЛЬ ПЕДАГОГА-ПРЕДМЕТНИКА КАК НАСТАВНИКА В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ

Н.В. Трофимова, Е.С. Грошева, Ю.А. Лозинская

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н.Бурденко МЗ РФ, Воронеж

n.v.trofimova@vrngmu.ru

Аннотация. В статье рассматривается развитие наставничества в старшей школе, исследуются возможности и проблемы формирования института наставничества в современном образовании.

Ключевые слова: модернизация образования, институт наставничества, учитель-предметник, стимуляция инициативы, развитие творчества и самостоятельности, проблемы современного общества.

THE ROLE OF A SUBJECT TEACHER AS A MENTOR IN HIGH SCHOOL

Trofimova N.V., Grosheva E.S., Lozinskaya Yu.

Burdenko State Medical University of the Russian Federation, Voronezh

n.v.trofimova@vrngmu.ru

Abstract. The article examines the development of mentoring in high school, explores the possibilities and problems of the formation of the institute of mentoring in modern education.

Keywords: modernization of education, institute of mentoring, subject teacher, stimulation of initiative, development of creativity and independence, problems of modern society.

Актуальность. Возвращение к идеям наставничества в разных сферах деятельности, в том числе образовании, свидетельствует о его повышающейся роли и эффективности в достижении результатов сопровождения, адаптации, социализации, обучения, воспитания и мотивации обучающихся. Необходимо оценить возможности и перспективы развития института наставничества в старшей школе, обозначить основные функции педагога-наставника и его роль в становлении личности подростка [1, с.113].

В условиях модернизации современной школы в России система наставничества выступает одним из инструментов повышения качества образования в целом. Не секрет, что в настоящее время отмечаются значительные пробелы в формировании нравственных качеств у учащихся старшей школы, отсутствует развитая система взаимосвязи учителя и ученика, авторитет педагога падает, коммуникация между педагогом и школьником практически полностью замещена «формированием навыков» и «передачей информации». Подобный перекокс не может не сказываться негативно на процесс заинтересованности старших школьников в получении знаний по конкретному предмету – ведь личность педагога и его контакт с обучающимся в значительной степени обуславливает эту заинтересованность. Еще Гёте сказал: «Человек способен учиться лишь у тех, кого любит. Те, у которых мы учимся, называются учителями, но не всякий, кто учит нас, достойно несет это имя» [2, с.26, 3, с.31].

В большинстве случаев педагог предметник современной школы ставит перед учеником задачу и требует от него быстрого решения – не учитывая личностные качества и возможности каждого конкретного подростка. Результатом такого подхода является низкая эффективность образовательного процесса, а зачастую – и отторжение предлагаемой информации, наряду с отсутствием мотивации для дальнейшего развития. Анализируя опросы старшеклассников, выясняется, что они не получают от педагогов необходимой поддержки в проблемных ситуациях – лишь критику и дальнейшее увеличение объемов предлагаемой для усвоения информации. Этот цикл непрерывен – и по итогу полностью теряется мотивация к дальнейшему обучению и развитию в целом.

При ближайшем рассмотрении вариантов решения данной проблемы на первый план выходит возрождение института наставничества как формы преемственности поколений, как проекта, осуществляющего процесс более тесного взаимодействия между учителем и учеником, способствующего передаче личного, социального и профессионального опыта, как способа непосредственного и опосредованного влияния на подростка [4, с. 52].

Опираясь на принципы взаимоуважения и взаимозаинтересованности, педагог-наставник может помочь ученику правильно строить социальные отношения, находить в себе качества и силы

для освоения нового, верить в собственные возможности. Параллельно данный процесс тесного взаимодействия ученика с педагогом способствовал бы более эффективной передаче знаний по конкретному предмету и развивал бы мотивацию к получению дополнительных знаний и освоению новых навыков.

Основными принципами наставничества должны являться: личностный поход к подростку, вера в его возможности, опора на его положительные качества, формирование у него логического мышления, стимуляция его к самостоятельной деятельности. Данные принципы как нельзя более эффективно влияют и на процесс усвоения школьником знаний и навыков – ведь установление прочных личностных связей между педагогом и учеником будет способствовать созданию доверительной атмосферы в процессе любого взаимодействия – и при обучении предмету, в частности. В такой атмосфере будет происходить более полное раскрытие способностей школьника. Также появится возможность раннего выявления пробелов в формировании знаний и умений, что позволит заполнить эти пробелы эффективно, избегая стрессовых ситуаций [6, с.61].

Институтом наставничества перед педагогом-предметником ставятся дополнительные задачи: установление контакта с подростком; обучение кроме специальных – еще и социальным и практическим навыкам, необходимым для адаптации в обществе.

Также у наставника появится возможность отслеживания социальных контактов подростка, а также влияние на формирование его ближайшего окружения. В условиях нестабильной социальной ситуации и физиологической склонности подростков к девиантному поведению, данная возможность позволит пресечь возникающие проблемные ситуации и показать наиболее разумные пути их решения.

Принимая во внимание авторитет старшего наставника, становится возможным обговаривать с подростком вектор его дальнейшего развития, оказывать ему помощь в выборе будущей профессии, стимулировать интерес к искусству, культуре, развивать его кругозор и влиять на формирование авторитетов. В современном обществе, когда нередко большинство моральных ценностей утрачено, институт наставничества предлагает действенные механизмы формирования нравственных ориентиров у подростка, стимулируя для этого инициативу и творчество, давая каждому из подростков возможность быть созидателем, а не пользователем.

Перечислим основные направления, которые предлагает современный институт наставничества для педагога старшей школы:

- курирование – способ сохранения и поддерживания контакта наставника и подростка, контроля ситуации со стороны наставника;
- интервенция – специфический способ «вхождения» в личностное пространство школьника для стимулирования позитивной адаптации личности в изменяющихся ситуациях;
- коррекция – процесс ненавязчивого исправления тех или иных нарушенных функций, помощь в решении личных проблем подростка;
- психолого-педагогическая поддержка – своевременное позитивное воздействие педагога (наставника) с целью выработки у подростка адекватной самооценки, способности противостоять негативному влиянию окружающих;
- помощь в самоопределении, выявление склонностей и талантов, в выборе будущей профессии.

Подобные варианты взаимодействия наставника и старшего школьника должны опираться на безусловную поддержку администрации школы и образовательных учреждений в целом. Для полноценного выполнения поставленных задач от педагога требуется множество ресурсов – как моральных, так и материальных – для того, чтобы институт наставничества мог реально формироваться и эффективно выполнять свои функции.

Однозначно недопустимо формирование формального подхода при развитии института наставничества на местах. Говорить об эффективной деятельности наставника можно лишь по результатам успешности подопечного школьника, личность которого формируется на базе нравственных убеждений и принципов, который готов учиться новому, стремиться к развитию и самосовершенствованию. Необходимо добавить, что при правильной организации наставничество как институт может помочь развитию личности не только каждого конкретного ученика, но также решить многие проблемы современного общества в целом.

Список литературы:

1. Гаспаришвили А.Т., Крухмалева О.В. Наставничество как социальный феномен: современные вызовы и новые реалии // Народное образование. – 2019. – № 5 (1476). – С. 109–115.
2. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя высшей школы как саморазвивающаяся система // Гаудеамус. – 2002. – № 1. – С 20–30.
3. Моисеев А.М. Модель системы дистанционного наставничества и методической поддержки (НИМП) // Педагогика: вчера, сегодня, завтра. – 2019. – Т. 2, № 3. – С. 20–40.
4. Трофимова Н.В. Участие в волонтерской и благотворительной деятельности студентов колледжей: возможности, задачи, перспективы // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2018. – С. 272-274.
5. Трофимова Н.В., Нараева Н.Ю., Земскова В.А. Формирование нравственных качеств при обучении в медицинских вузах многопрофильный стационар // Молодежный Инновационный Вестник. – 2022. т. 9. № 1. с. 52-53.
6. Обухова Л.А., Трофимова Н.В. Значимость формирования социально-ответственной личности при обучении в среднеспециальном учебном заведении // В сборнике: Антропоцентрические науки: инновационный взгляд на образование и развитие личности. Материалы IV Международной научно-практической конференции. – 2016. – С.60-62.

УДК 371.71

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВЕЙП-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

О.В. Фильченков, Н.Е. Букина, Е.О. Кошелева

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №14»,
Нижегородская обл., Арзамас
s14_arz@mail.52gov.ru*

Аннотация. Статья посвящена психолого-педагогической профилактике вейп-зависимости у подрастающего поколения, проводимой в рамках исследовательской деятельности НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации по разработке системных профилактических технологий формирования здоровья обучающихся в образовательных организациях. В статье отмечено, что рост популярности вейпов и электронных сигарет — тенденция, несущая реальные риски для здоровья подрастающего поколения. В настоящее время число подростков, употребляющих вейп, не только растет, но и активно молодеет. Однако применяемые формы и технологии профилактической работы не всегда достаточно эффективны. В статье

представлены некоторые результаты анкетного опроса обучающихся, отмечено, что сокращению числа обучающихся, склонных к вейп-зависимости, могут способствовать инновационные формы и методы организации профилактической работы.

Ключевые слова: вейпинг, зависимость, проблема, здоровьесбережение, профилактика.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PREVENTION OF VAPE DEPENDENCE IN THE GROWING GENERATION

Filchenkov O.V., Bukina N.E., Kosheleva E.O.

municipal budgetary educational institution "Secondary school № 14",

Nizhny Novgorod region, Arzamas

s14_arz@mail.52gov.ru

Abstract: The article is devoted to the psychological and pedagogical prevention of vape addiction among the younger generation, carried out as part of the research activities of the Research Institute of Hygiene and Health Protection for Children and Adolescents of the Federal State Autonomous Institution "National Medical Research Center for Children's Health" of the Ministry of Health of the Russian Federation on the development of systemic preventive technologies for the formation of the health of students in educational institutions. The growing popularity of vapes and electronic cigarettes is a trend that carries real health risks for the younger generation. Currently, the number of teenagers who use vape is not only growing, but is also actively getting younger. In MBOU secondary school No. 14 in Arzamas, systematic work is being carried out to develop healthy lifestyle skills and law-abiding behavior. But the applied forms and technologies of work are not always effective enough, which indicated the relevance of this problem. Reducing the number of students prone to vape addiction can be facilitated by innovative forms and methods of organizing preventive work on the basis of a general education organization.

Key words: vaping, addiction, problem, health protection, prevention.

Рост популярности вейпов и электронных сигарет — тенденция, несущая реальные риски для здоровья подрастающего поколения. Одна из проблем, связанных с вейпингом, заключается в том, что подростки слышат, что это не так опасно для здоровья, как курение сигарет, и думают, что это не вредно.

Современное общество постулирует свободу выбора как одну из высших ценностей человека, в то время как табачные компании используют ее для манипуляции сознанием молодежи. Суть манипулятивного поведения заключается в том, что компании предлагают людям выбрать то, что курить, но никогда не предлагают отказываться от потребления никотина [1, с. 189].

Изложим потенциальные причины широкого распространения и популярности электронных сигарет среди несовершеннолетних подростков и молодежи: возможность использования в общественных местах; активная рекламная политика в социальных сетях; отсутствие законопроектов, регулирующих оборот электронных сигарет на территории РФ; недостаточная первичная профилактика в образовательных организациях.

Перечислим негативные последствия влияния вейпов и электронных сигарет на организм:

- ✓ Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки.
- ✓ Низкая выносливость, нервное истощение.
- ✓ Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы.
- ✓ Риск развития онкологических заболеваний.
- ✓ Ухудшение функционирования щитовидной железы.
- ✓ Задержка в умственном и физическом развитии.

- ✓ Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия.
- ✓ Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания.
- ✓ Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- ✓ Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию.
- ✓ Ухудшение памяти, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений.
- ✓ Нарушение познавательных процессов – памяти, мышления, воображения.

В результате анкетного опроса обучающихся 5-11 классов СШ №14 г.Арзамаса выявлено, что основными потребителями электронных сигарет являются учащиеся 8-х и 9-х классов. Был определен возраст первого опыта употребления вейпов: 11 лет (5 класс). Респонденты отметили, что первый раз попробовали электронные сигареты со старшеклассниками. О курении заявили преимущественно мальчики, из числа девочек в этом признались лишь единицы. Отвечая на вопрос об уровне знаний о вреде вейпинга, 53,6% опрошенных сообщили, что не верят во вред от электронных сигарет, 82,8% – слышали информацию от учителей, 11,2% – получили дополнительные сведения из средств массовой информации, 8,9% подростков обсуждали эту проблему с друзьями. Остальные 17,2% респондентов затруднились ответить на эти вопросы.

В СШ №14 создана система профилактики, в том числе употребления ПАВ, приоритетным направлением которой является работа с обучающимися 6-9 классов, так как именно в этом возрасте большинство пробуют курить. Профилактика строится на трех уровнях [2, с. 56]:

1. *Первичная профилактика* охватывает всех учащихся школы. Включает общую диагностику учащихся, групповые занятия с элементами тренинга, классные часы, направленные на формирование навыков ЗОЖ и законопослушного поведения, занятость детей в объединениях «Школы полного дня» и школьного спортивного клуба «Олимпиец», в рамках которого реализуются проекты «Быстрее! Выше! Сильнее!», «Спорт-альтернатива пагубным привычкам», а также систематическое проведение правовых недель: «Моя безопасность», «С Законом на – ТЫ», «Умей сказать нет!»

2. *Вторичная профилактика* направлена на «группу риска», т.е. на тех детей, у которых проблемы уже начались. Вторичная профилактика подразумевает ранее выявление у детей трудностей в обучении и поведении. Основная ее задача – преодолеть их до того, как дети станут социально или эмоционально неуправляемыми.

3. *Третичная профилактика* направлена на учащихся с ярко выраженными учебными или поведенческими проблемами, ее основная задача – коррекция или преодоление серьезных психологических трудностей.

Педагогами были выдвинуты идеи нового проекта «Психолого-педагогическая профилактика вейп-зависимости у подрастающего поколения»:

- повышение компетентности педагогических работников и родителей в вопросе профилактики вейп-зависимости;
- интеграция усилий педагогов, психологов, медиков, родителей в личностном развитии обучающихся, осознание ими мотивов поведения, влияние на изменение поведения подростков;
- интерактивные формы работы классных руководителей с учащимися, проведение цикла занятий, акций, направленных на формирование устойчивой мотивации вести ЗОЖ и обучение соответствующим навыкам и умениям;
- работа с семьями обучающихся. Без отсутствия понимания и поддержки семьями обучающихся ценности и необходимости проводимой в школе работы, ее позитивной оценки родителями эффективность профилактики будет значительно меньше;

- содействие росту числа обучающихся, занимающихся физической культурой и спортом, в том числе через создание общедоступных спортивных секций и групп на территории образовательной организации;
- создание современных информационных материалов по проблеме курения и отказа от курения, ориентированных на разные возрастные группы обучающихся, а также членов их семей (создание социальной рекламы, видеороликов по профилактике вейп-зависимости).

Список литературы:

1. Ковальчук, М. А. Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация: пособие / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – Москва: ВЛАДОС, 2010. – 286 с.
2. Крысько, В.Г. Социальная психология в схемах и комментариях: Учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: Вузовский учебник, 2018. – 448 с.

УДК 372.8

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ

Л.Л. Хорошевская

*МКОУ Бобровская СОШ № 2, Воронежская обл.
hor32@yandex.ru*

Аннотация. Значительное увеличение различных болезней наблюдается в школьный период. Формирование здорового образа жизни важно для подрастающего поколения. Мы должны помнить, что в течение 11 лет жизни дети проводят 70% своего времени в школе. Существуют факторы риска, связанные с учебным процессом и определенно их влияние на здоровье учащихся. Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является сохранение здоровья детей, а также научение детей здоровому образу жизни.

Ключевые слова: обучение, здоровье, задача, технологии.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN TECHNOLOGY LESSONS

Khoroshevskaya L.L.

*MKOU Bobrovskaya secondary school No. 2, Voronezh region
hor32@yandex.ru*

Abstract. A significant increase in various diseases is observed during the school period. The formation of a healthy lifestyle is important for the younger generation. We must remember that for 11 years of life, children spend 70% of their time at school. There are risk factors associated with the educational process and definitely their impact on the health of students. One of the most important tasks facing the school is the preservation of children's health, as well as teaching children a healthy lifestyle.

Keywords: training, health, task, technology.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечения, формирование ценного отношения к своему здоровью. Первым, кто использовал понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии», был Никита Константинович Смирнов, по мнению которого «учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач». В основе модели

здоровьесберегающего обучения находятся две составляющие: «обучающая» и «сохраняющая» здоровье ребенка среда. Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания [1, с 32].

1. Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:

- время трудоспособности, утомляемости учащихся;
- учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,
- на уроках технологии проводятся мероприятия по профилактике нарушения осанки (физкультминутки), введена система разминок для глаз.

2. Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:

- воздушно -тепловой режим;
- световой режим;
- режим и организация учебно-воспитательного процесса.

3. Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности.

– инструктаж техники безопасности до урока, во время урока и после урока при изучении кулинарных работ, изготовлении швейных изделий, при изготовлении различных изделий декоративно-прикладного искусства.

- инструктаж при работе за компьютером;

4. Формируется здоровый образ жизни.

Главный секрет, который лежит в основе хорошего здоровья, заключается в том, что человек сам должен стремиться к нему. На уроках технологии множество тем, которые позволяют дать необходимые знания. В 5-7 классах изучаются виды тканей, где говорится о гигиенических свойствах тканей [3, с 39]. Выполняются исследовательские работы на различные темы: «Современные отделочные материалы, их влияние на здоровье человека»; «Влияние телефона на здоровье учащихся».

При изучении раздела «Кулинарии», на многих темах говорим о здоровом питании. Надо воспитывать разумное отношение ко вкусовой вседозволенности. В том, что наши дети в большинстве своем питаются неправильно, врачи винят, конечно, взрослых. Ведь сложно ожидать, что ребенок, который видит, как папа ест сосиски с макаронами, залитыми майонезом, полюбит овсянку на воде и свежие овощи. К тому же сегодня все чаще говорят о среде, поощряющей ожирение: в современном обществе практически невозможно проголодаться, повсюду есть кафешки, печеньки, фастфуд, еда (главным образом бесполезная) рекламируется повсеместно. Эта среда призывает нас больше есть и меньше двигаться. Ребята выполняют исследовательские работы по темам:

- «Здоровое питание и влияние его на здоровье»;
- «Генетически модифицированные продукты и их влияние на здоровье людей»
- «Профилактика болезней»;

5. Очень важен благоприятный психологический климат на уроке.

Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания на уроках.

Список литературы:

1. Ковриго, Н. М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача [Текст] / Н.М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 149–150.
2. Тихомирова, Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
3. Хрипкова, А.Г. Гигиена и здоровье школьников [Текст] / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – Москва: Просвещение, 1988. – 216 с.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ПО ХИМИИ

Л.А. Шапошников

*МБОУ Бобровский образовательный центр «Лидер» имени А. В. Гордеева,
Воронежская обл.
leonidfredrikson@rambler.ru*

Аннотация. При работе в химической лаборатории обучающиеся не только получают практические навыки работы с оборудованием и реактивами, зарабатывая дополнительные баллы для поступления, но и могут поправить осанку в непринужденной обстановке, занимаясь любимым делом.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, внеурочная деятельность, проектные технологии, организация образовательного пространства.

MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN THE ORGANIZATION OF PROJECT ACTIVITIES IN EXTRACURRICULAR CHEMISTRY

Shaposhnikov L. A.

*MBOU Bobrovsky educational center "Leader" named after A.V. Gordeev, Voronezh region
leonidfredrikson@rambler.ru*

Abstract. When working in a chemical laboratory, students not only gain practical skills in working with equipment and reagents, earning additional points for admission, but also can correct their posture in a relaxed atmosphere, doing what they love.

Keywords: Health-saving technologies, extracurricular activities, project technologies, organization of educational space.

Новые образовательные стандарты обозначали проблему вовлечения обучающихся во внеурочную деятельность. Для поддержания интереса к изучению предмета «Химия», необходимо вовлекать школьников в проектную деятельность, которая рекомендована ФГОС ООО РФ [2, с.92]. Педагоги школ призваны применять в обучении проектные технологии, так как это позволяет вовлекать учеников в самостоятельную, творческую работу и совершенствовать их способности к самообразованию [3, с. 57]. При этом следует учитывать и физическое состояние обучающихся.

В связи с этим появляются актуальные задачи:

1. Определение степени мотивации всех участников проектной деятельности (школьника, учителя, родителя, администрации учебного заведения);
2. Выделение направления для реализации проектной деятельности;
3. Создание условий для реализации проектной деятельности;
4. Грамотное оформление и представление результатов проектной деятельности.

На этапах, представленных выше, следует обращать внимание на состояние здоровья обучающихся.

В настоящее время сохраняется ситуация ухудшения состояния здоровья обучающихся. В современных условиях оздоровительная функция физического воспитания приобретает важнейшее

значение. Комплексным показателем состояния здоровья и физического развития является осанка. Правильная осанка определяет хорошее физическое развитие и здоровье школьников [1, с.40].

Нарушения осанки не являются заболеванием и при определенных условиях могут быть обратимы. Поэтому вопросы ранней диагностики и профилактики нарушения осанки у обучающихся заслуживают особого внимания.

В Бобровском образовательном центре «Лидер» имени А. В. Гордеева уделяется особое внимание физическому здоровью учеников. При выполнении практических работ по химии каждое рабочее место оборудовано специальным стулом, который регулирует высоту. На практической работе каждый ученик может регулировать высоту для работы, исходя из физических данных каждого ученика. Таким образом, ученику комфортно работать на уроке и ему не приходится тянуться за реактивами и химической посудой, находиться выше или ниже стола. В непринужденной обстановке учитель говорит школьникам о технике безопасности проведения практических работ, при этом сохраняя их осанку в соответствии с физическим развитием каждого ученика.

Во внеурочной деятельности при выполнении исследовательских проектов, обучающиеся получают практические навыки работы с реактивами и необходимым оборудованием. Школьники в обязательном порядке проводят титриметрический анализ проб. При проведении данной работы обучающиеся могут стоять и смотреть на деления бюретки, тем самым корректируя свою осанку, а, соответственно, и безошибочно провести химический эксперимент. Следует отметить, что при проведении данного вида работы обучающиеся могут и сидеть, но с ровной спиной. Таким образом, может сформироваться рефлекс при работе на уроке, ответе у доски и др.

Пусть ученик не замечает изменений, которые происходят с ним, но при этом, но учитель увидит изменения, которые произошли с учеником по его осанке, умению держаться на публике во время защиты выполненной исследовательской работы.

Результатом такой работы является сформировавшийся юный исследователь, который способен не только найти и предложить методику выполнения проекта, но и грамотно отстоять свою точку зрения и оценить работы своих конкурентов.

Список литературы:

1. Ахметов, М.А., направления развития школьного эксперимента / М.А. Ахметов, Ю.А. Ермакова // Химия в школе. – 2017. – №5. – С. 37-42.
2. Леонтьев, В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности: учебное пособие / В. Г. Леонтьев. – Новосибирск: НГПИ, 1987. – 172 с.
3. Обендрауф, В. Химические эксперименты в малом формате / В. Обендрауф // Химия в школе. – 2005. – №3. – С. 57.

УДК 616-06

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

К.Д. Шихалиева, Е.С. Грошева, И.А. Пешкова

*ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н.Бурденко МЗ РФ, Воронеж
e.s.grosheva@vrngmu.ru*

Аннотация. Материалы статьи посвящены проблеме психического здоровья и эмоционального состояния детей и подростков в условиях распространения новой коронавирусной инфекции.

Ещё задолго до начала пандемии COVID-19 молодые люди были подвержены психическим расстройствам, что связано как с наследственными факторами, так и с социальными. Одним из дополнительных неблагоприятных факторов социального характера стала пандемия, вызванная вирусом SARS-CoV-2.

Ключевые слова: пандемия, психическое состояние, дети и подростки, коронавирусная инфекция.

FEATURES OF THE MENTAL STATE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC

Shikhaliyeva K.D., Grosheva E.S., Peshkova I.A.

*Burdenko State Medical University of the Russian Federation, Voronezh
e.s.grosheva@vrngmu.ru*

Abstract. The materials of the article are devoted to the problems of mental health and emotional state of children and adolescents in the context of the spread of a new coronavirus infection. Even before the start of the COVID-19 pandemic, young people had cases of morbidity, which is associated with hereditary factors, as well as with the onset. One of the side effects was the pandemic caused by the SARS-CoV-2 virus.

Key words: pandemic, mental state, children and adolescents, coronavirus infection.

Термин «психическое здоровье» был принят Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Основным условием нормального психоэмоционального развития ребенка считается спокойная и благоприятная среда, создаваемая родителями, педагогами и сверстниками, которые уделяют достаточно внимания эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, дисциплинируют, осуществляют наблюдение и контроль. В то же время, существует необходимость в предоставлении детям некоторой самостоятельности и независимости, в общении со сверстниками и другими взрослыми, а также в обеспечении нормальных условий для обучения.

К настоящему времени стало очевидно, что дети и подростки могут испытывать негативные последствия распространения инфекции COVID-19 для своего психического здоровья.

Благодаря многим исследователям известно, что в современном мире каждый седьмой ребёнок в возрасте 10-18 лет имеет подтвержденное психическое расстройство. Ежегодно регистрируется почти 46.000 случаев суицида среди детей и подростков. Самоубийство входит в пятёрку основных причин смерти у детей данной возрастной категории. Между тем, проблеме сохранения психического здоровья молодёжи уделяется недостаточно внимания.

За три года распространения вируса SARS-CoV-2 были введены жёсткие ограничительные меры предупреждения распространения инфекции. Это и общенациональные режимы изоляции, и ограничения свободы передвижения. Ситуация складывалась таким образом, что дети были лишены возможности нормально общаться со сверстниками, с педагогами и даже с родителями [1, с.7]. Последствия самоизоляции и дистанционного обучения серьёзны, продолжительны и требуют особого внимания со стороны системы здравоохранения и государства в целом.

Согласно некоторым данным, каждый седьмой ребёнок на планете так или иначе пострадал от карантина, а более 1,6 миллиарда детей ощутили пробелы в образовании. Таким образом, каждый пятый молодой человек чувствует себя подавленным и неспособным чем-либо заниматься. Нестабильный распорядок дня, перебои в образовании и отдыхе, беспокойство за здоровье родных и близких, в той или иной степени заставляют детей и подростков испытывать чувство страха и тревоги за своё будущее.

Кроме того, дополнительным негативным фактором, влияющим на психическое здоровье детей, стал постковидный синдром. Для него характерны постоянная усталость, снижение внимания и памяти, головные и мышечные боли, бессонница. У 20% пациентов эти симптомы сохраняются на протяжении нескольких месяцев.

Диагностированные психические расстройства, включая синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), тревожность, аутизм, биполярное расстройство, расстройство поведения, депрессию, расстройства пищевого поведения, умственную отсталость и шизофрению, могут наносить значительный ущерб здоровью, образованию, будущим достижениям и трудоспособности детей и подростков.

Безусловно, невозможно полностью оценить влияние пандемии на жизнь и здоровье детей, но совершенно очевидно то, что психические отклонения и расстройства у детей наносят серьёзный урон как государственной системе здравоохранения, так и экономике разных стран.

Психическое здоровье ребёнка формируется с самого рождения и включает влияние генетических факторов и факторов окружающей среды, таких как обучение и воспитание, межличностные взаимоотношения, подверженность насилию, гуманитарные кризисы и чрезвычайные ситуации.

Забота любящих людей, комфортная обучающая среда, хорошие отношения со сверстниками помогают снизить риск развития и распространения психических отклонений [2, с.55]. Однако, в условиях чрезвычайной ситуации в здравоохранении, защитные факторы не всегда позволяют детям добиться хорошего состояния психического здоровья или получить доступ к необходимой им поддержке.

В связи с этим необходимо на государственном уровне осуществлять поддержку психического здоровья детей и подростков, защищать тех, кто нуждается в помощи, заботиться о тех, кто наиболее уязвим.

Список литературы:

1. Динамика психических состояний подростков с органическим эмоционально-лабильным расстройством во время пандемии COVID-19 / Архангельская Н.Н. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2021, № 3. – С.4-11.
2. Образовательная среда школы: риски и ресурсы психического и психологического здоровья и развития детей и подростков / Карабанова О.А. // Сборник: Психическое здоровье человека XXI века. – 2016. – С. 54-56.

УДК 504.75

СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ

И.И. Шлыкова, О.Ю. Полетаева, О.В. Саранова

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 100 Кировского района Волгограда», Волгоград
irina2721@yandex.ru*

Аннотация. В данной статье представлен материал, раскрывающий опыт работы по созданию социально-значимого проекта «Наш школьный двор: мечты и дела».

Исследование уровня загазованности, запыленности атмосферы вблизи школы, уровня шумового загрязнения продемонстрировало тревожные данные, которые замотивировали школьников начать действовать. В результате активного неприятия учащимися действий, приносящих вред окружающей среде, ими был разработан проект по озеленению школьного двора, который позволил улучшить не только экологическую обстановку на данной урбанизированной территории. Кроме того, проект способствовал повышению уровня экологической культуры школьников, осознанию глобального характера экологических проблем, путей их решения, осознанию своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред, и, главное, готовности к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ключевые слова: социальное проектирование, экологические проблемы городских территорий, благоустройство школьного двора.

SOCIALLY SIGNIFICANT PROJECT AS AN EFFECTIVE FORM OF EDUCATION OF ECOLOGICAL CULTURE OF SCHOOLCHILDREN

Shlykova I.I., Poletaeva O.Yu., Saranova O.V.

Municipal educational institution

"Secondary school No. 100 of the Kirovsky district of Volgograd", Volgograd

irina2721@yandex.ru

Abstract. This article presents material that reveals the experience of creating a socially significant project "Our school yard: dreams and deeds".

The study of the level of gas pollution, dustiness of the atmosphere near the school, the level of noise pollution demonstrated alarming data that motivated schoolchildren to take action. As a result of students' active rejection of actions that harm the environment, they developed a project for landscaping the school yard, which made it possible to improve not only the ecological situation in this urbanized area. In addition, the project contributed to raising the level of ecological culture of schoolchildren, awareness of the global nature of environmental problems, ways to solve them, awareness of their role as a citizen and consumer in the context of the interconnection of natural, technological and social environments, and, most importantly, readiness to participate in practical environmental activities.

Keywords: Social design, environmental problems of urban areas, improvement of the school yard.

Одной из задач современной системы образования и воспитания является содействие формированию сознательного гражданина, обладающего системой знаний, умений и навыков, способствующих успешному сосуществованию личности в социальном пространстве. Развитию навыков решения разнообразных проблем способствует внедрение в образовательный, воспитательный процесс активных форм и методов. Социальное проектирование является одним из интенсивных методов вовлечения молодого поколения в общественную деятельность [2, с. 7].

Глобальной проблемой современности является проблема сохранения окружающей среды, одной из причин этой проблемы является отсутствие экологической культуры у людей. Нашу планету может спасти лишь такая деятельность людей, которая будет совершаться на основе понимания законов природы [2, с. 23]. А если мыслить не в глобальных масштабах, а на уровне школьного сообщества? Что могут в этой ситуации сделать школьники, педагогический коллектив, родители учащихся? Ответ простой, через практические дела повышать свою экологическую культуру. С этой целью в средней школе № 100 города Волгограда был разработан и осуществлён социально – значимый проект «Наш школьный двор: мечты и дела». Данный проект был направлен на аудиторию

учащихся 11-12 лет с целью развития экологической культуры учащихся через организацию и проведение мероприятий по благоустройству территории школьного двора.

Во время работы над проектом учащиеся глубоко изучили проблему загрязнения городских территорий, не только с экологической точки зрения, но и как ландшафтные дизайнеры и специалисты по работе с общественностью.

Каждая группа выполняла свою часть проекта, постоянно сверяя и корректируя свои действия с общим планом работы над проектом.

Так, группа социологов провела опрос учащихся 6 -11 классов. Выяснилось, что большинство опрошенных (87%) высказались за необходимость озеленения территории школьного двора, потому что понимают – школа находится в 100 метрах от центральной районной котельной, пятистах метрах от крупной магистрали (шумовое загрязнение) и в том районе города, где располагается крупное химическое предприятие. Все это влияет на экологическую обстановку вокруг школы, особенно на состояние атмосферы. Ребята, составляющие группу экологов, произвели подсчет числа автомобилей, проезжающих мимо школы, и рассчитали массу ядовитых веществ, выделяемых всеми видами транспорта. Оказалось, что за 10 минут выделяется около 2-х кг, за сутки – около 300 кг, а в течение года -100 тонн вредных веществ только на одном перекрестке нашего большого города. Всем участникам проекта стала совершенно ясна задача – школьный двор нужно продолжать озеленять теми видами деревьев и кустарников, которые хорошо поглощают ядовитые газы, инактивируют пыль и уменьшают шум [1, с. 25].

Ландшафтные дизайнеры предложили высадить сирень, бирючину, клены, акации, сосны. Воплощение проекта потребовало денежных средств, которые были собраны в ходе общешкольной акции «Собери макулатуру – посади дерево».

Весной, с помощью сотрудников питомника Волгоградского государственного аграрного университета, наших давних партнеров, было приобретено и высажено 50 саженцев кустарников и 25 деревьев. Уже 5 лет эти растения радуют своей красотой школьников и улучшают экологическую обстановку вокруг нашей школы. Данный социально-значимый проект показал свою высокую эффективность в ходе воспитания экологической культуры школьников. Со временем этот проект стал общешкольным, масштабным, объединяющим. Каждый год на пришкольной территории появляются всё новые ландшафтные объекты: газоны и цветники, которые создаются новыми участниками этого проекта.

Чему же научились ребята в ходе проекта? Безусловно, научились получать новые знания, работать в команде, развивать свои творческие способности, учащиеся теперь знают, что даже школьник может своими руками, своим трудом изменить экологическую обстановку на небольшом участке нашего большого города, в котором катастрофически не хватает зеленых насаждений. Но самое главное, что поняли ребята, человек должен помогать природе, если желает быть счастливым на своей Земле!

Список литературы:

1. Андреева-Галанина, Е.Ц. Шум и шумовая болезнь / Е.Ц. Андреева-Галанина. – Москва: Наука, 2000.
2. Данилов-Данильян, В.И. Экология, охрана природы и экологическая безопасность / В.И. Данилов-Данильян. – Москва: Изд-во МНЭПУ, 2002.

**ОБОСНОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ***Е.И. Шубочкина¹, Е.Г. Блинова², В.Ю. Иванов³*¹*Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей, Москва*²*Омский государственный медицинский университет, Омск*³*ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве», Москва
evshub@yandex.ru, hygienebeg@yandex.ru, viktor_ivanov_08@mail.ru*

Аннотация. Широкое использование электронных средств обучения в школах показало важность ограничения времени их использования для предупреждения зрительного и общего утомления. Показатели состояния здоровья детей и подростков указывают на рост болезней органов зрения в общей структуре заболеваний и в более раннем возрасте, чем это было до цифровой эпохи. Образ жизни подростков, интенсивно использующих интернет-пространство, выявил формирование цифровой зависимости, сокращение продолжительности сна, гиподинамию. По результатам онлайн опроса старшеклассников Москвы и Омска показана высокая частота нарушений зрения и необходимость ношения очков. В период дистанционного обучения, связанного с пандемией ковид-19, за компьютером, ноутбуком или смартфоном 50% учащихся проводили 5 и более часов в учебных целях. В таких условиях на ухудшение зрения за последний год указала почти половина – 47,3%. Этому способствовали короткие перерывы между занятиями – у 70% по 10 мин после урока в 45 мин и сдвоенного урока в 90 мин. На выполнение домашних заданий большинство затрачивает 3-4 часа, используя гаджеты. Более половины проводят свой досуг в интернете продолжительностью 2-3 часа, что сказывается на снижении продолжительности сна. Педагогам следует обратить внимание на организацию учебного дня, объем учебных и домашних заданий, образ жизни старшеклассников.

Ключевые слова: старшеклассники, дистанционное обучение, продолжительность, зрение, образ жизни.

**JUSTIFICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT
OF DIGITALIZATION OF EDUCATION***Shubochkina E.I.¹, Blinova E.G.², Ivanov V.Yu.³*¹*National Medical Research Center for Children's Health, Moscow*²*Omsk State Medical University, Omsk*³*FBUZ «Center for Hygiene and Epidemiology in Moscow», Moscow
evshub@yandex.ru, hygienebeg@yandex.ru, viktor_ivanov_08@mail.ru*

Abstract. The widespread use of electronic learning tools in schools has shown the importance of limiting the time of their use to prevent visual and general fatigue. Indicators of the health status of children and adolescents indicate an increase in diseases of the visual organs in the overall structure of diseases and at an earlier age than it was before the digital era. The lifestyle of adolescents who intensively use the Internet space revealed the formation of digital addiction, reduced sleep duration, and hypodynamia. An online survey of high school students in Moscow and Omsk showed a high incidence of visual impairment and the need to wear glasses. During the period of distant learning associated with the pandemic of co-

evidence-19, 50% of students spent 5 or more hours at a computer, laptop or smartphone for educational purposes. In this environment, nearly half, 47.3%, reported visual impairment over the past year. Short breaks between classes contributed to this, with 70% taking 10 minutes each after a 45-minute lesson and a double lesson of 90 minutes. Most spend 3-4 hours on homework, using gadgets. More than a half spend their leisure time on the Internet for 2-3 hours, which affects the reduction of sleep duration. Teachers should pay attention to the organization of the school day, the amount of study and homework, the lifestyle of high school students.

Keywords: high school students, distance learning, duration, vision, lifestyle.

Результаты динамического наблюдения за впервые зарегистрированной заболеваемостью подростков 15-17 лет в Российской Федерации показывают прирост патологии на 35,0 % за период с 2000 г. по 2017 г., при этом болезни глаза и его придаточного аппарата увеличились в 1,4 раза [1, с. 80]. Результаты диспансеризации детей дошкольно-школьного возраста показывают изменения структуры патологической пораженности с увеличением возраста. В возрасте 10-14 лет в структуре патологической пораженности наибольший удельный вес приходится на болезни глаза и его придаточного аппарата – 24,1%, болезни органов дыхания составляют 22,9%, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани – 21,7% [2, с 587].

Исследования, выполненные в последние годы, связывают негативные тенденции в показателях состояния зрения у детей и подростков с широким использованием различных электронных средств в учебной и досуговой деятельности [3, с. 4].

По результатам онлайн опроса старшеклассников Москвы и Омска (91 человек) показана высокая частота нарушений зрения и необходимость ношения очков. Не имели нарушений зрения всего 42,9% старшеклассников, очки носили 32,5% старшеклассников, имели нарушения зрения, но не носили очки, еще 22%. В условиях высокой цифровизации обучения и досуга на ухудшение зрения за последний год указали 47,3%.

Цель исследования: оценить риски здоровью обучающихся, связанные с большой цифровой нагрузкой. Оценивалась суммарная учебная нагрузка в период дистанционного обучения, связанного с пандемией ковид-19.

Было установлено, что 62,7% учащихся занимались в учебное время 4-5 часов, а 15,4 % – 6 часов и более, используя компьютер, ноутбук или смартфон. Перемены между предметами у 70% составляли 10 мин после урока в 45 минут и сдвоенного урока в 90 минут. Тогда как продолжительность онлайн урока в соответствии с действующими санитарными правилами [4, с. 42] должна составлять 40 мин. После онлайн занятий немного уставали 31,9%, на выраженное утомление указали 27,5% школьников. После окончания занятий и отдыха школьники приступали к выполнению домашних заданий. Большинство (47,3%) делали перерывы продолжительностью 1,5-2 часа. Выполнение домашних заданий занимало 3-4 часа у 59,4% учащихся, а каждый пятый занимался 5 часов и больше. Число учащихся, указавших на выраженное утомление к концу суммарной нагрузки, включающей онлайн занятия и выполнение домашних заданий, составляло 39,6%. Таким образом, риск повышенного утомления был в 1,4 раза выше, чем после учебных занятий.

Другими симптомами, сопутствующими зрительно-напряженной работе, были жалобы на сухость и утомляемость глаз, риск появления таких жалоб в указанный период был выше в 1,45 для первого симптома и выше для второго в 1,9 раз. Еще более высоким оказался риск появления головных болей после суммарной нагрузки – в 2,6 раза. В 44% ответов старшеклассники отмечали увеличение затрат времени на онлайн занятия и выполнение домашних заданий по сравнению с обычным режимом учебы. Тем не менее, более половины старшеклассников проводят свой досуг в интернете продолжительностью 2-3 часа, а каждый третий 4 и более часов, что сказывается на

снижении продолжительности сна, что уже отмечалось нами ранее в других исследованиях [5, с. 28]. Так, сон продолжительностью 6 часов и менее отметил каждый третий. Педагогам следует обратить внимание на организацию учебного дня, объем учебных и домашних заданий, образ жизни старшеклассников, влияние цифровой среды на самочувствие и риски, связанные с интенсивным использованием гаджетов. Для этого следует ориентироваться на СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», учитывать дневную и недельную работоспособность учащихся, трудность предметов. Продолжительность онлайн занятий не должна превышать 5 часов для старшеклассников, что соответствует 6 урокам по 40 минут с обязательными перерывами. Необходимо привлечь внимание родителей и учащихся к большой продолжительности досуга в интернете, что приводит к ухудшению зрения, сокращению продолжительности сна и низкой физической активности.

Список литературы:

1. Бантьева, М.Н. Динамика заболеваемости юношей 15–17 лет в Российской Федерации / М.Н. Бантьева, Е.М. Маношкина, Э.Н. Матвеев // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2020. – № 65 (2). – С. 80-85.
2. Хорунжий, Н.В. Изучение патологической пораженности детского населения 0-14 лет / Н.В. Хорунжий, А.В. Алексеева // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – №8 (16). – С. 587-589.
3. Кучма, В.Р. Гигиеническая безопасность жизнедеятельности детей в цифровой среде / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, П.И. Храмцов // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. – №8 (298) – С. 4–7.
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Шубочкина, Е.И. Использование подростками информационных технологий в образовательном процессе и досуге как актуальная проблема здоровьесбережения / Е.И. Шубочкина, В.Ю. Иванов, В.В. Чепрасов // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – №1. – С. 28-33.

УДК 613.95

ПРАКТИКА ИЗУЧЕНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

А.Б. Шукелайт^{1,2}, Г.В. Ласточкина², Л.А. Масайлова²

¹ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России, Воронеж

²Управление Роспотребнадзора по Воронежской области, Воронеж

Shukelait@rpn.vrn.ru, sgm_vrn@mail.ru

Аннотация. Правильное питание является одним из важнейших направлений формирования здорового образа жизни. Мониторинг и оценка системы организации питания школьников – сегодня это инструмент индикации рисков здоровью населения, обусловленных пищевым фактором.

Целью настоящего исследования стало изучение фактического питания детского населения школьного возраста в общеобразовательных организациях региона. Итоговая задача проекта – снижение рисков нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором.

Проект предусматривал поэтапное решение методических и практических задач. В работе реализованы методические приёмы ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (2022 г.).

Материалами для изучения и анализа являлись данные интервьюирования школьников, родительского сообщества, организаторов питания и педагогических работников общеобразовательных организаций (n=1706). Период проведения исследования – 2021/2022 учебный год.

Выявленные региональные особенности в организации и структуре питания позволили обозначить проблемные вопросы в целях выработки корректирующих мер на платформе межведомственного взаимодействия.

Ключевые слова: мониторинг питания, здоровье школьников, факторы риска.

ACTUAL NUTRITION FOR CHILDREN IN THE EDUCATIONAL ORGANISATIONS IN VORONEZH REGION

Shukelait A.B.^{1,2}, Lastochkina G.V.², Masaylova L.A.²

¹*N.N. Burdenko Voronezh State Medical University, Voronezh*

²*Rospotrebnadzor Office in Voronezh Region, Voronezh*

Shukelait@rpn.vrn.ru, sgm_vrn@mail.ru

Abstract. A balanced diet is essential for healthy lifestyle. Monitoring and evaluation system of organisation of nutrition for children are used to assess the risk for the health of the population, which is due to food factor.

The goal of this research is to study actual nutrition for school children in the educational organisations of the region. The aim of the project lies in reducing the risks of health problems, which are due to food factor.

The project provides phased solution of methodical and practical tasks. Methodical techniques of “Novosibirsk Research Hygiene Institute” of Rospotrebnadzor (2022 year) are used in the project.

Materials for studying and analysis are data from interviews of school children, parents, nutrition organizers, and teaching staff of the educational organisations (n=1706). Study period is 2021/2022 school year.

Detected regional specifics in nutrition structure and organisation help to identify problems to correct them on interdepartmental interaction platforms.

Key words: nutrition monitoring, school children health, risk factors

Инвестирование в здоровье подрастающего поколения можно рассматривать как основной государственный ресурс здоровьесбережения населения [1, с. 1412; 2, с. 44; 3, с. 50; 5, с. 67].

В Российской Федерации вектор на здоровое питание обеспечивается, прежде всего, повышением эффективности организации питания школьников [6, с. 7]. Стратегический ресурс для изучения фактического питания данной категории населения определён мероприятиями федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», в ходе которого с 2019 года в регионах успешно реализуются мониторинговые мероприятия по оценке качества питания [4, с. 10].

В 2021-2022 гг. пилотный проект выполнен в 50 общеобразовательных организациях городских и сельских поселений Воронежской области.

Целью исследования являлись анализ и оценка практики питания учащихся, определение причин «нездорового» пищевого поведения.

В рамках пилотного исследования выполнен социологический опрос руководителей общеобразовательных организаций, операторов питания, школьников и их родителей. Использовались

гигиенические, статистические и социологические (метод формализованного интервью по стандартизованным анкетам) методы исследования.

Объём выборочной совокупности (n=1706): в исследовании приняли участие 50 руководителей общеобразовательных организаций, 5 операторов питания, 1651 обучающийся общеобразовательных организаций и их родители.

Мониторинговые мероприятия выполнены при условии соблюдения этических норм. Программа исследования предварительно была согласована с департаментом образования Воронежской области; было организовано информирование образовательных организаций, задействованных в проекте.

По итогам регионального социологического исследования сформированы типовые для Воронежской области факторы риска, требующие принятия адресных корректирующих управленческих решений.

Результаты пилотного проекта свидетельствуют, что здоровое питание не является выбором в повседневной жизни большинства жителей региона. Респонденты, при формировании рациона, ориентируются, в основном, на ценовую характеристику продуктов питания, а не на их «полезность».

Распространены проблемы избыточной массы тела и ожирения, которые среди школьников «1-4 классов» и «10-11 классов» превышают показатели по Центральному федеральному округу. Уровень хронической заболеваемости старшеклассников существенно выше (показатели по отдельным нозологическим формам варьируются от 1,4 до 15,1 раза), чем у школьников начальных классов. Характерна взаимообусловленность проблемы детского ожирения и малообеспеченности семей. В домашнем питании дети в ограниченном количестве употребляют молочные продукты, рыбу, фрукты и овощи (проблема охватывает от 29,1 до 70,7% опрошенных семей); достаточной популярностью пользуются услуги сетевых предприятий общественного питания (фастфуд).

Одновременно, исследование выявило ключевые проблемы в организации школьного питания, которые требуют оперативной коррекции при межведомственном взаимодействии органов исполнительной власти в субъекте.

В целом, результаты изучения фактического питания в регионе продемонстрировали необходимость расширения просветительских мероприятий (выработки привычки питаться правильно) среди населения, прежде всего молодёжи.

Реализованный пилотный проект доказал индикативность мониторинговых мероприятий для выявления проблемных вопросов в организации питания школьников в целях принятия мер оперативного реагирования и разработки корректирующих мероприятий межведомственной направленности.

Список литературы:

1. Алексеев В.Б., Лир Д.Н., Лужецкий К.П., Шур П.З. Внедрение обучающей программы по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды, в рамках национального проекта «Демография». Гигиена и санитария. 2020. №99 (12). С.1412-1417.
2. Дорофеев С.Б., Бабенко А.И. Национальные стратегии формирования здорового образа жизни населения // Здоровоохранение Российской Федерации. 2015. Т. 59 №6. С.44-47.
3. Мартинчик А.Н., Батулин А.К., Кешабянц Э.Э. Фатьянова Л.Н., Семенова Я.А., Базарова Л.Б. и соавт. Анализ фактического питания детей и подростков в России в возрасте от 3 до 19 лет. Вопросы питания. 2017. №86 (4). С.50-60.

4. Моисеева Н.А., Холстинина И.Л., Князева М.Ф., Махаева Т.В., Малых О.Л., Дубенко С.Э. Опыт организации и проведения анализа данных по оценке питания школьников Свердловской области в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» // Здоровье населения и среда обитания. 2020. №9 (330). С.10-17.

5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2017 году: Государственный доклад. – М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2018.– С.67, 250.

6. Попова А.Ю., Шевкун И.Г., Яновская Г.В., Новикова И.И. Гигиеническая оценка организации питания школьников в общеобразовательных организациях Российской Федерации // Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т.30. №2 (330). С.7-12.

УДК 371.71

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ МБОУ «ГИМНАЗИЯ им. И.С. НИКИТИНА» г. ВОРОНЕЖА

В.С. Юдина, С.И. Картышева

*Воронежский государственный педагогический университет, Воронеж
tori_yudina@bk.ru*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния электронных средств обучения на физическое, умственное и психологическое здоровье обучающихся начальных классов МБОУ «Гимназия им. И.С. Никитина» г. Воронежа.

Ключевые слова: школьники, электронные средства обучения, умственная и физическая работоспособность, психологическое состояние.

**INFLUENCE OF ELECTRONIC LEARNING TOOLS ON THE WORKABILITY AND PSYCHOLOGICAL STATE OF LEARNING STUDENTS
MBOU "GYMNASIUM IM. I.S. NIKITIN, VORONEZH**

Yudina V.S., Kartisheva S.I.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
tori_yudina@bk.ru*

Abstract. The article presents the results of a study on the impact of electronic learning tools on the physical, mental and psychological health of primary school students of MBOU "I.S. Nikitin Gymnasium" in Voronezh.

Keywords: schoolchildren, electronic learning tools, mental and physical performance, psychological state.

Актуальность. Современный процесс обучения характеризуется глобальной компьютеризацией. Практически каждый учитель применяет в своей деятельности различные электронные средства обучения, которые позволяют сделать урок более ярким, увлекательным и насыщенным [4, с.37].

Новые электронные средства обучения (далее именуемые ЭСО) имеют огромное влияние на формирование здоровья подрастающего поколения, и как показывает статистика, не всегда положительное. Их использование приводит к увеличению нервной и зрительной нагрузок, психологическому дискомфорту, возрастанию малоподвижности и т.д. [2, с.255].

Научные исследования Российской академии медицинских наук (РАМН) приводят неутешительные данные об ухудшении общего состояния здоровья младших школьников. Так, на 1,5% возросло количество обучающихся начальной школы с нервно-психическими расстройствами, на 4,5% ухудшилось физическое здоровье школьников. В 15% случаев диагностируется близорукость, в 35% – нарушение осанки, в 5% – патологии сердечно-сосудистой системы и т.д. [3, 5, с.352].

Изучение статистических данных побудило нас к проведению собственного исследования.

Цель исследования: изучить влияние электронных средств обучения на работоспособность и психологическое состояние обучающихся младших классов МБОУ «Гимназия им. И.С. Никитина» города Воронежа.

Объект исследования: 31 школьник 3-го «А» класса.

Задачи исследования:

- 1) изучить влияние электронных средств обучения на умственную, физическую работоспособность, а также психологическое состояние младших школьников;
- 2) определить основные меры профилактики в условиях использования ЭСО в образовательном процессе

Материалы и методы исследования. Данное исследование было 2-х этапным и проводилось в период с 13 по 24 сентября 2021 года. На первом этапе исследования учебный процесс проходил без применения на уроках ЭСО, с выключенными мобильными телефонами и с соблюдением режима проветривания. Второй этап – с использованием ЭСО, включенными мобильными телефонами и регулярным проветриванием.

Для определения уровня радиационного излучения при применении ЭСО, мы использовали радиометр ДО-РА.Uni.

Изучение динамики умственной работоспособности детей осуществлялось с помощью корректурной пробы Бурдона. Оценивались: устойчивость, концентрация и переключаемость внимания в течение учебного дня.

Физическая работоспособность оценивалась по внешним признакам утомления, описанных В.Г. Сыроевым.

Изучение психологического состояния младших школьников проводилось по методике САН (Самочувствие – Активность – Настроение) (В.А. Домин, Н.А. Лавретьева).

Результаты исследования. Проведенный первый этап исследования показал следующие результаты: в начале каждого урока показатели радиационного фона были довольно низкими и составляли 0,14 мкЗв/ч, по окончании урока его уровень возрастал до 0,17 мкЗв/ч.

В данной обстановке физическая работоспособность обучающихся снижалась согласно возрастным нормам и процесс утомления, проявляющийся в виде повышенной отвлекаемости, неусидчивости, начинался к 5 уроку.

При изучении показателей умственной работоспособности обучающихся были получены следующие результаты: в начале первого урока у всех детей отмечалась высокая и очень высокая устойчивость внимания (3,2% и 96,7% соответственно). К концу 5 урока у 80,6% респондентов данный показатель оставался на прежнем (высоком) уровне, тогда как у 19,3% школьников он снижался до среднего и низкого уровня (16,1% и 3,2% соответственно). Показатели концентрации внимания в течение учебного дня не изменились и у 100% детей соответствовали высокому уровню.

Регистрация переключаемости внимания показала, что в начале первого урока ее высокий уровень отмечался у 64,5% детей, ко второму уроку этот процент возрастал до 80,6%, а к концу

пятого урока данный уровень переключаемости регистрировался лишь у 6,4%, средний – снижался с 32,2% до 12,9%.

Таким образом, изученные показатели внимания (устойчивость, концентрация и переключаемость внимания) свидетельствуют о нормальной (естественной) динамике умственной работоспособности школьников. Общий коэффициент внимания по трём изученным параметрам составил 94%.

Определение психологического состояния школьников по методике САН показало, что по шкале самочувствия у 87% школьников на первом уроке отмечался высокий, а у 12,9% средний уровень данного показателя. К концу 5 урока лидирующим (у 80,6% детей) оставался высокий уровень самочувствия, но увеличивалось число младшеклассников, имеющих средний уровень самочувствия (до 19,4%). Уровень активности, по сравнению с самочувствием, к концу учебного дня возрастал (с 64,5% до 87%), что происходило за счёт увеличения детей, имеющих высокий его уровень и уменьшение имеющих средний его уровень (с 32,2% до 12,9%). Шкала настроения в течение дня существенно не изменялась и составляла 80,6% от высокого, 16,1% среднего и 3,2% низкого показателей настроения.

Проведение второго этапа работы в измененных условиях учебного процесса (с применением электронных средств обучения и включением телефонов), показало следующее: показатель радиационного фона в начале учебного дня был достаточно низким – 0,14 мкЗв/ч, к середине дня он возрастал до 0,19-0,20 мкЗв/ч (пограничная норма) и, несмотря на регулярное проветривание класса, не снижался ниже 0,17 мкЗв/ч. К концу учебного дня он достигал 0,22 мкЗв/ч, что, безусловно, является небезопасным для здоровья детей.

В данной обстановке мы наблюдали резкое снижение физической работоспособности у обучающихся уже к 4 уроку.

При изучении показателей умственной работоспособности было установлено следующее: устойчивость внимания к концу 4 урока резко снижалась – преобладающим (у 80,6% респондентов) становился средний ее уровень, регистрировался низкий (9,6%) и очень низкий (3,2%) ее уровень. Концентрация внимания в течение учебного дня также резко снижалась: со 100% высокой концентрации до 64,5% случаев с низкой и 16,1% крайне низкой концентрации внимания. Показатели переключаемости внимания в условиях использования ЭСО также имели тенденции к ухудшению: к концу учебного дня увеличивалось число детей, имеющих средний (32,2%), низкий (16,1%) и очень низкий (3,2%) показатель.

Показатель трёх компонентов внимания на данном этапе работы свидетельствует о резко негативных изменениях в динамике умственной работоспособности школьников. По общему показателю он составлял 63%, что на 31% ниже показателя первого этапа исследования.

Определение психологического состояния школьников на втором этапе исследования также показало негативную тенденцию. Так, высокий уровень самочувствия, который отмечался в начале учебного дня у 87% школьников, в конце учебного дня вообще не регистрировался. Отмечалось увеличение детей, имеющих средний его уровень (с 12,9% до 64,5%) и низкий (до 35,5%), который ранее не был зафиксирован. Состояние шкалы активности, и в начале уроков, и в конце, остались прежними и составили: 64,5% – высокого и 32,2% – среднего уровня активности. Шкала настроения в течение дня не изменялась и составила 87% высокого, 9,6% среднего и 3,2% низкого показателей настроения.

Заключение. Таким образом, мы можем предположить, что изменение радиационного фона в учебном классе при использовании электронных средств обучения и телефонов оказывают негативное влияние, как на работоспособность детей, так и на их общее психологическое состояние. Данное негативное воздействие проявляется в первых симптомах утомления, а именно: в снижении

продуктивности работы (частые ошибки); ослаблении внутреннего торможения (частые отвлечения); чувстве усталости и сонливости и других симптомах [1, с.56].

Все это позволяет нам сделать вывод о том, что только при строгом соблюдении требований Санитарных правил СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 [6,7], которые нормируют организацию процесса обучения с использованием электронных средств обучения, мы можем не навредить здоровью ребенка.

Каждому учителю под силу выполнять следующие рекомендации:

- 1) поддерживать благоприятные и комфортные микроклиматические условия учебного помещения (систематическое проветривание, влажная уборка помещения и т.д.);
- 2) соблюдать рекомендуемые нормы использования ЭСО с учетом возраста ребенка, длительности и характера его деятельности;
- 3) не допускать использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения;
- 4) применять электронные средства обучения в течение учебного дня с интервалом в 2 урока;
- 5) регулярно проводить физкультминутки для снятия статического мышечного напряжения.

Список литературы:

1. Антропова, М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антропова. – Москва: АРКТИ, 2019. – 136с.
2. Антропова, М. В. Основы гигиены учащихся / М. В. Антропова. – Москва: Вильямс, 2017. – 270 с.
3. Влияние цифровизации на здоровье детского населения: Российская Академия Медицинских Наук [Электронный ресурс] // Российская Академия Медицинских Наук. 2022. 1 января. – URL: <https://ramn.ru/> (дата обращения: 27.02.2022).
4. Кучма, В. Р. Задачи гигиены детей и подростков в свете Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» / В. Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2020. – №1. – С. 36–40.
5. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков / В.Р. Кучма. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 344-351, 355-370, 378-381.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". – URL: <https://base.garant.ru/75093644/#friends> (дата обращения: 15.09.2022)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". – URL: <https://base.garant.ru/400274954/> (дата обращения: 15.09.2022)

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПАТОЛОГИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ

А.Н. Якушева

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный педагогический университет», Воронеж
nura.iackushewa@yandex.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты субъективной оценки студентами педагогического вуза факторов риска, способствующих развитию у них патологии пищеварительной системы. Отмечается то, что студенты питаются нерегулярно, как правило в сухомятку. При этом высокая степень риска развития патологии желудочно-кишечного тракта характерна для небольшой группы обследуемых студентов. Наиболее распространённой патологией желудочно-кишечного тракта среди студентов является гастрит.

Ключевые слова: студенты вуза, образ жизни, питание, заболевания желудочно-кишечного тракта, факторы риска.

RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT OF PATHOLOGY OF THE DIGESTIVE SYSTEM IN STUDENTS

Yakusheva A.N.

*Voronezh State Pedagogical University, Voronezh
nura.iackushewa@yandex.ru*

Abstract. The article discusses the results of the subjective assessment by students of a pedagogical university of risk factors contributing to the development of their pathology of the digestive system. It is noted that students eat irregularly, as a rule in dry water. At the same time, a high degree of risk for the development of gastrointestinal tract pathology is characteristic of a small group of examined students. The most common pathology of the gastrointestinal tract among students is gastritis.

Keywords: university students, lifestyle, nutrition, diseases of the gastrointestinal tract, risk factors.

В современном образовании существует множество глобальных проблем, но среди них есть жизненно важные вопросы, от решения которых зависит существование не только образовательной системы, но и всего общества. Речь идет о здоровье обучающихся, которое, к огромному сожалению, в последние годы вызывает серьезную озабоченность.

Тема организации рационального и здорового питания обучающейся молодёжи остаётся актуальной на всех уровнях организации учебного процесса. В то время, как на уровне среднего образования проводятся ряд внедрений и мероприятий: организовано горячее питание младших школьников, регламентируется работы столовых и буфетов школ, увеличивается длительность перемен для приёма пищи и т.п., то на уровне высшей школы значительных изменений не наблюдается. Между тем, по данным различных исследований заболеваниями органов пищеварительной системы страдает от 10% до трети всех студентов [1, 2]. Заболевания, связанные с пищевым статусом человека, не ограничиваются патологиями ЖКТ. Они включают в себя различные проблемы с эндокринной системой, например, сахарный диабет второго типа, с системой кровообращения, например, ишемические болезни сердца [3].

Целью нашего исследования стало выявление факторов риска развития патологии пищеварительной системы на основе физиолого-гигиенической оценки фактического питания студентов педагогического университета. В исследовании приняло участие 86 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, среди которых 11 юношей и 75 девушек.

В ходе анализа полученных результатов установлено, что высокая степень риска развития патологии ЖКТ характерно для небольшой группы студентов, составляющей менее 5% от общего числа опрошенных. При этом следует отметить, что ровно половина анкетированных относится к средней группе риска, что говорит о необходимости просветительской и профилактической работы с молодёжью в этом направлении. При анализе степени риска у представителей разных курсов, следует выделить относительно благоприятные показатели второкурсников. Так, 69,6% из них относятся к первой группе и нет ни одного представителя с высокой степенью риска. При этом статистика ответов распределения баллов у студентов первого и третьего курсов отличается незначительно и соответствует данным анализа всех респондентов, из чего следует, что степень риска развития патологии ЖКТ не имеет тенденции к росту или уменьшению по мере обучения в вузе, следовательно, этот показатель определяют факторы, не связанные с этапом обучения. Регулярно питается в вузе около половины студентов – 48,8%, периодически – 43,1%, из них раньше питались регулярно – 32,6%, а питаются периодически постоянно 10,5%, не питаются в вузе – 8,1% респондентов. Исходя из этого не следует выделять данный показатель как выраженный фактор риска развития патологии ЖКТ у студентов. В основном студенты питаются шесть и более раз в сутки «всухомятку», но иногда употребляют горячую пищу. Так ответило 57% респондентов. Это говорит о частых перекусах в вузе и за его пределами, что может негативно сказываться на здоровье студентов. Питаются в столовой горячей пищей 20,9% студентов, из них больше всего первокурсников – 27,8%, а наименьшая доля принадлежит студентам третьего курса – 11,1%. Следует отметить, что такая же доля первокурсников, 27,8%, питается фаст-фудом и «всухомятку». Наиболее популярный ответ о питании чаще шесть раз в основном «всухомятку» наиболее характеризует приём пищи студентами 2 и 3 курса, доля студентов, питающихся таким образом составляет 69,6% и 74,1% соответственно. Питание фаст-фудом, «всухомятку» в виде перекусов или менее 3 раз в день можно отнести к значимому фактору риска возникновения патологий ЖКТ у студентов.

Наиболее распространённой патологией желудочно-кишечного тракта среди студентов является гастрит. Ему подвержено 34,9% респондентов, из них 9,3% имеют документальное подтверждение. Язвенная болезнь (ЯБ) отмечается у 11,6% студентов, из них только 3,5% имеют подтверждённый диагноз. ГЭРБ выявлена у 8,1%, 2,3% утверждают, что имеют медицинское заключение по этому поводу. Наименее распространённой патологией является СРК, ему подвержены только 2,3% респондентов. Доля студентов, которые, не имея подтвержденного диагноза, утверждают, что страдают той или иной патологией ЖКТ и при этом не обращаются за медицинской помощью более чем в 2 раза превышает часть опрошенных имеющих медицинское заключение. В наибольшей степени это проявляется в вопросе о гастрите. Доля субъективно поставленных диагнозов в 2,8 раза больше, чем официальных. Это говорит о высоком числе студентов, которые имея проблемы со здоровьем не обращаются за медицинской помощью.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что половина обследованных студентов имеет среднюю степень риска развития патологий пищеварительной системы. Частота питания студентов возрастает от 1 к 3 курсу по мере адаптации к условиям обучения. В наибольшей степени на студентов оказывают влияния такие факторы риска как употребление фаст-фуда, питание «всухомятку», частые перекусы, употребление острой, копчёной или пряной пищи, высокая психоэмоциональная нагрузка в связи с дополнительной занятостью.

Список литературы:

1. Анализ питания студенческой молодежи / А. А. Антонова, Г. А. Яманова, А. Э. Мусаева [и др.] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 8-2(110). – С. 64-66. – DOI 10.23670/IRJ.2021.110.8.048.
2. Лебедева, А. А. Влияние качества питания и вредных привычек на заболеваемость ЖКТ / А. А. Лебедева, Д. С. Костылева, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 12-2. – С. 137-141.
3. Ульянов, Д. А. Двигательная активность и мотивация студентов к здоровому образу жизни / Д. А. Ульянов, В. А. Заулошнов // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 14 июня 2019 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2019. – С. 147-152.

УДК 37.026.3

ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ

М.С. Япринцева

*МБУДО ЦДО «Созвездие», Воронеж
yaprintsevamaiya@yandex.ru*

Аннотация. Данная статья посвящается различным видам педагогических технологий. Приводятся примеры технологий, которые используются на практике. Ключевым моментом является разница в использовании той или иной технологии на занятиях.

Ключевые слова: педагогическая технология; личностно-ориентированное обучение; здоровьесберегающие технологии; учебно-игровая деятельность.

THE IMPACT OF EDUCATIONAL TECHNOLOGY ON THE QUALITY OF EDUCATION

Yaprintseva M. S.

*MBOU DOD CDR "Constellation», Voronezh region
yaprintsevamaiya@yandex.ru*

Abstract. This article is devoted to different types of pedagogical technologies. Examples of technologies that are used in practice are given. The key point is the difference in the use of a technology in the classroom. As examples the technologies offered by various scientists are analyzed.

Key word: pedagogical technology; personality-oriented training; health-saving technologies; educational and game activity.

Термин «технология» в переводе с греческого означает «наука об искусстве» *techne* – «искусство», «мастерство»; *logos* – «слово», «учение». Он пришел в педагогику из производственной сферы и употребляется все чаще, хотя еще не стал привычным и ясным. В.Ю. Питюков отмечает: «Технология – это объективный, прежде всего материальный процесс (и даже исключительно материальный), который происходит на производстве, и точно также нужно поступать, если мы хотим рассматривать или построить технологию обучения и воспитания» [1, с. 45]. Словарь современного

русского языка определяет «технологию» как совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве и искусстве.

В педагогической литературе существуют четыре основных подхода к понятию «технология обучения» («педагогическая технология»), а именно:

1. технология определяется как дидактическая концепция, часть педагогической науки (Б.Т.Лихачев, П.И. Пидкасистый, М.А.Чошанов и др.);
2. как педагогическая система (В.П.Беспалько, В.В.Гузеев и др.);
3. как педагогический процесс (В.С. Безрукова, М.М. Левина, В.Д.Симоненко и др.);
4. как процедура (алгоритм) деятельности учителя и учащихся (В.М.Монахов, В.В.Сериков, В.А.Сластенин и др.).

Вслед за А.С. Роботовой[2], наиболее близким к нашему пониманию технологии обучения является рассмотрение технологии как процедуры деятельности участников педагогического процесса. А.С. Роботова отмечает: «Отличием педагогических технологий от любых других является то, что они способствуют более эффективному обучению за счет повышения интереса и мотивации к нему у обучающихся» [2, с.90].

Видов педагогических технологий много, их различают по разным основаниям. В педагогике принято выделять четыре основные группы технологий:

– Технология личностно-ориентированного обучения, направленная на перевод обучения на субъективную основу с установкой на саморазвитие личности (И.С. Якиманская [3]).

– Здоровьесберегающие технологии, в основе которых лежит формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.

На занятиях проводятся физкультминутки, а также различные эстафеты и игры на свежем воздухе.

– Информационно-коммуникативная технология — способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения. Данная технология способствует повышению интереса у обучающихся к занятию. На своих занятиях использую кино-уроки, составление кроссвордов, ребусов и многое другое.

– Технология учебно-игровой деятельности.

В работе с детьми младшего школьного возраста, на групповых занятиях как наиболее эффективной является технология учебно-игровой деятельности. Характерной чертой данной технологии является моделирование жизненно важных ситуаций и поиск путей их решения.

Рекомендованная программа имеет естественнонаучную направленность и нацелена на формирование личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Так, например, на уроках в младшей школе можно использовать следующие виды уроков, на которых успешно реализуется игровая технология:

- Использование на уроке для достижения учебных целей ролевых игр, как наиболее показательных в психологическом развитии детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

- В рамках организации учебного процесса можно использовать игровые задания, которые представлены в таких формах урока как: урок конкурс, урок-путешествие, урок-викторина, урок-соревнование, урок-КВН и т.п.

- Использование игровых приемов подачи учебного материала на различных этапах урока (объяснение нового материала, закрепление изученного материала, повторение изученного и т.д.).

- В игровой форме можно использовать такой метод как осуществления детский проектов, проблемных уроков.
- Особое место в использовании игровых технологий занимают различные виды внеурочной организации работы, что является неотъемлемой частью учебного процесса. Это могут быть тематические экскурсии и вечера, олимпиады, КВН и т.п.

Учебная игра дает положительный результат лишь при условии ее серьезной подготовки, когда активны и обучающиеся, и педагог.

Особое значение имеет хорошо разработанный сценарий игры, где четко обозначены учебные задачи, каждая позиция игры, обозначены возможные методические приемы выхода из сложной ситуации, спланированы способы оценки результатов. Например, на занятиях знакомство с понятием режима дня, я использую игру, которая проводится следующим образом. К доске выходит обучающийся, которому даются листы, где напечатано время и действие. Задача ребенка на магнитной доске соотнести его действия в течение дня со временем их исполнения. Задания можно изменять, используя различные варианты. Игра про режим дня ориентирована на формирование у детей понимания важности соблюдения правил.

Кроме использования игры в традиционной работе с детьми, можно использовать информационные компьютерные технологии, которые призваны расширить формы предоставления и выбора информации и выработать навыки отработки запоминания и владения учебными знаниями.

Также на занятиях используется игра «ЗОЖ» для закрепления знаний у детей о здоровом образе жизни. Суть игры состоит в том, что дети проходят уровни на которых нужно выполнять различные задания (например, приседания, отжимания, задания на логику, загадки о здоровом образе жизни).

Таким образом, применяя данные технологии, процесс обучения становится более полным, интересным, насыщенным. Технологии учебно-игровой деятельности играют большую образовательную и развивающую роль в организации учебного процесса в младшей школе. Ученики овладевают не только знаниями и вырабатывают умения, но и развивают познавательный интерес, активизируют свою учебную деятельность. Использование игровой технологии позволяет развивать все психические процессы: внимание, память, мышление, речевые умения, воображение. Игра вызывает интерес ребенка к процессу обучения, формирует учебную мотивацию.

Список литературы:

1. Питюков, В.Ю. Основы педагогической технологии. Учебно-методическое пособие/ В.Ю. Питюков. – Москва: Изд-во «Гном и Д», 2007. – 188 с.
2. Роботова, А.С. Введение в педагогическую деятельность/ А.С. Роботова, Т.В. Леонтьева, И.Г. Шапошникова и др. – Москва: Академия, 2009. – 208с.
3. Якиманская, И.С. Технология личностно-ориентированного обучения в современной школе/ И.С.Якиманская. – Москва: Сентябрь, 2000. – 176 с.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Абросимова Е.С., Картышева С.И.</i> САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	3
<i>Агеева Н.В.</i> ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С ВОСПИТАННИКАМИ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	5
<i>Айзятова М.В., Шубочкина Е.И.</i> УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В КОМПЬЮТЕРНЫХ КЛАССАХ И КАБИНЕТАХ ИНФОРМАТИКИ.....	9
<i>Акинъшина С.П., Денисова Т.О.</i> ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЧЕЛЛЕНДЖ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ТЕХНОЛОГИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ	11
<i>Аксенова Н.А., Колеватова Т.Ю.</i> ПРАКТИКА ПРЕВЕНТИВНОЙ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	14
<i>Андрейчук Е.В.</i> РОЛЬ ПИТАНИЯ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ДЕТЕЙ.....	16
<i>Батищева Е.П., Древаль А.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ.....	20
<i>Белюсова И.Л., Картышева С.И., Кувшинова Н.М.</i> ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ В ВОПРОСАХ ГИГИЕНЫ СЛУХА ПОДРОСТКОВ МБОУ «СОШ № 70» Г. ВОРОНЕЖА.....	21
<i>Борисов К.Н., Борисова С.В.</i> АНАЛИЗ АДАПТИВНЫХ РЕАКЦИЙ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СЕНСОРНЫХ (СЛУХОВЫХ) РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ.....	23
<i>Бувевич Е.В., Септянен Т.П.</i> РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В СИСТЕМЕ РАБОТЫ ШКОЛЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	31
<i>Буланова М.А.</i> АВТОРСКАЯ СКАЗКА КАК СРЕДСТВО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	34
<i>Бурдакина Д.Е., Бавыкина О.Н.</i> АДАПТАЦИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ	36

<i>Быкова А.В., Осипова И.В.</i> ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	39
<i>Василенко В.Г., Уланова Ю.А.</i> КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕНСОРНЫХ ПЕРЕГРУЗОК У ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС.....	42
<i>Веселова В.С., Алферова С.И., Кузнецова Г.П.</i> РАСКРЫТИЕ ОДАРЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ХОДЕ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ХИМИИ.....	45
<i>Волкова И.С.</i> ИНТЕГРИРОВАННЫЙ ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС «МЕДИЦИНСКАЯ ГЕОГРАФИЯ» В КОНТЕКСТЕ ПРЕДПРОФИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ.....	47
<i>Гагаркина И.Г., Токмакова Л.Н., Савченко С.В.</i> ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ РЕЧИ У ДЕТЕЙ И АДАПТАЦИЯ ИХ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ	51
<i>Гаевская О.В.</i> ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ.....	55
<i>Гончарова Д.Г., Соколова Н.В.</i> СУБЪЕКТИВНАЯ САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	59
<i>Гончарова И.Г., Картышева С.И., Кувшинова Н.М.</i> К ВОПРОСУ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ.....	62
<i>Гончарова И.Г., Шацких М.А., Кувшинова Н.М.</i> СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИЩЕВОЙ АДДИКЦИИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ.....	64
<i>Гриднева Л.Г., Крючкова А.В., Гриднев Ю.В.</i> ЭФФЕКТЫ МОРСКИХ КУПАНИЙ.....	65
<i>Грошева Е.С., Трофимова Н.В., Лозинская Ю.А.</i> ВОПРОСЫ ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА У СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ.....	68
<i>Гурьянова М.П.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	72

<i>Гурьянова М.П.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ	75
<i>Данилина Е.Н., Картышева С.И., Гончарова И.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	78
<i>Деулина Л.А.</i> СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЕТСКОГО САДА КАК ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ	80
<i>Дмитриева И.В.</i> МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ.....	87
<i>Ершова А.Н., Бердникова О.С., Колесник Н.В.</i> СОРТОСПЕЦИФИЧНОСТЬ ОТВЕТНЫХ РЕАКЦИЙ СОИ, ВЫРАЩИВАЕМОЙ В ЦЕНТРАЛЬНОМ РЕГИОНЕ РОССИИ, НА СТРЕССОВЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ.....	88
<i>Жаглина Т.М.</i> ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОО. ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ МБОУ «ХОХОЛЬСКИЙ ЛИЦЕЙ».....	90
<i>Жаглина Т.М.</i> ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА КАК ОДНО ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ НАПРАВЛЕНИЙ ФГОС.....	92
<i>Жукова М.И., Лапина Т.Е., Крупина А.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ СРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ ХИМИИ	95
<i>Журавлева И.В., Лакомова Н.В.</i> ШКОЛА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ.....	97
<i>Журавлева Я.Е.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ВЬЮРКОВЫХ ПТИЦ В ЖИВОМ УГОЛКЕ КАК РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	101
<i>Зверева Е.Л.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	103
<i>Звонарева Е.А., Астанин С.С.</i> ВИРТУАЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ ПО БИОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ К СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	105

<i>Звонарева Е.А., Капустина Е.Д.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ХИМИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА.....	110
<i>Зубащенко Я.В., Соколова А.И., Столярова И.В.</i> РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОТРЯДОВ В ФОРМИРОВАНИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	113
<i>Игнатова Л.В.</i> ТЕАТР КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	115
<i>Изотова Л.В., Соколова Н.В.</i> РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ – ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	117
<i>Ионова А.С., Скребнева А.В.</i> ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ НАРУШЕНИЯ СНА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ.....	119
<i>Калиничев Н.А., Клочина П.Д., Гурьянова М.П.</i> ПОЛИТИКА МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЛАСТИ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ	122
<i>Катаева Т.Е., Колеватова Т.Ю.</i> УЛИЧНЫЙ СПОРТ ДЕТЕЙ, МОЛОДЁЖИ, СЕМЕЙ КАК ФАКТОР ЗДОРОВОГО ДОСУГА И СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.....	126
<i>Ковалюк С.Ю., Каштанова М.А., Абашина А.Д.</i> ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ОБ АГРЕССИВНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛИЦЕЯ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ.....	129
<i>Кондренко Л.В., Дуванова С.П.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	132
<i>Копылов А.С.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	135
<i>Кораблина А.В.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ.....	138

<i>Корденко А.Н., Шарыгина К.В., Гончарова И.Г.</i> ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	142
<i>Котова Н.И.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ	143
<i>Котькова Г.Е.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ИДЕИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	146
<i>Кочергина Н.И., Солодова М.С.</i> ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ХИМИИ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	151
<i>Кувшинова Н.М., Картышева С.И., Хорохордина С.В.</i> РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ.....	154
<i>Куприкова И.В., Арзыбова Л.В., Ермакова И.Е.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ.....	156
<i>Куприкова И.В., Дуванова С.П., Клейменова М.В.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ	159
<i>Куприкова И.В., Свиридова Е.И., Чеботарева Г.Д.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ПЕДАГОГИКИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ	161
<i>Лаврентьева Л.Ф., Акименко Н.Л., Ефимова Л.П.</i> ИКТ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	165
<i>Леденёва В.Н.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ.....	168
<i>Лихачева М.В.</i> ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	170

<i>Луценко Е.Н., Гусакова А.М., Патлаева М.В.</i> ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	172
<i>Любова Е.В., Завьялова И.Н.</i> ДЕТСКИЕ И ШКОЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	174
<i>Лякишева Г.А., Царева Ю.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА КРУЖКОВЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	177
<i>Макарова И.О.</i> К ВОПРОСУ О СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМАХ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	181
<i>Мануковская Л.Б., Акулова Л.Н.</i> ФИЗКУЛЬТМИНУТКА – ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОГО УРОКА.....	184
<i>Матвеева К.С.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ.....	186
<i>Матрехина Н.В., Карпушева Н.Н., Казарин Е.А.</i> ВОВЛЕЧЕНИЕ СЕМЕЙ ВОСПИТАННИКОВ В ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА «ЗДОРОВОЕ ДЕТСТВО»)	189
<i>Медведева Н.Ю.</i> СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКАМИ	193
<i>Медкова Н.И., Мурая И.Д.</i> ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К УМСТВЕННЫМ И ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ.....	195
<i>Мезенцева А.Н., Картышева С.И.</i> НЕДОСТАТОЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	197
<i>Мезенцева А.Н., Картышева С.И.</i> САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ.....	199
<i>Мишина П.С., Алферова С.И., Зоркина Г.А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ ХИМИИ.....	201

<i>Озекина В.В.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СЕНСОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	204
<i>Орехова Т.В., Алтунин Ю.Н., Дуюн В.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ СЛУЖБЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ	206
<i>Остроушко Е.Н.</i> АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К УМСТВЕННЫМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ УРОКОВ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ	210
<i>Панарина М.А.</i> АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ 1– АБРАМОВСКОЙ СОШ О ПРАВИЛАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	212
<i>Панарина М.А.</i> ОБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ПИТАНИЯ В 1-АБРАМОВСКОЙ СОШ	214
<i>Пархоменко С.А., Пикулина В.А., Бондарь А.А.</i> РОЛЬ ШКОЛ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, СТРАДАЮЩИХ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ, ИХ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЕННЕ-ВЕСЕННИХ ОБОСТРЕНИЙ.....	216
<i>Петерайтис С.С., Свистова И.Д., Кувшинова Н.М.</i> ПРЕПАРАТЫ МИКРОБНОГО СИНТЕЗА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДИСБАКТЕРИОЗОВ.....	219
<i>Пехова А.А., Маслова О.О.</i> КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	223
<i>Пешкова И.А., Смахтина А.С.</i> ОПЫТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МБОУ СОШ № 100, Г. ВОРОНЕЖ.....	225
<i>Пешкова И.А., Янов А.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС НА УРОКАХ ОБЖ.....	227
<i>Пионт М.В.</i> ИНКЛЮЗИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ: К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КЛИМАТЕ НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ	229

<i>Полякова Н.В., Алферова С.И., Полякова А.М.</i> О НЕОБХОДИМОСТИ ВКЛЮЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛ ОБЪЕКТОВ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ ПРИШКОЛЬНЫХ ТЕРРИТОРИЙ.....	232
<i>Пономарева Л.Е., Чибисова Е.В.</i> УРОКИ ЛИТЕРАТУРЫ КАК ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ.....	236
<i>Пустовалова В.Е.</i> ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА – «ГОРОД ВОЗМОЖНОСТЕЙ» МБОУ «ХОХОЛЬСКИЙ ЛИЦЕЙ».....	238
<i>Рудь Н.А.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ОТЛИЧНОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ И ДОСТИЖЕНИЯМИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ПОДРОСТКОВ.....	239
<i>Савченко О.Р., Шевченко А.В., Лобосова Л.А.</i> ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ СВОИМИ РУКАМИ.....	241
<i>Самолдина Н.Г., Кувшинова Н.М., Картышева С.И.</i> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ.....	243
<i>Севостьянова А.А., Шацких М.А., Гончарова И.Г.</i> УРОВЕНЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	245
<i>Септянен Т.П.</i> ВОСПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ.....	247
<i>Соболевская Т.А., Рябова И.В.</i> СОЗДАНИЕ ЦИФРОВЫХ РЕШЕНИЙ ДЛЯ КОНСТРУИРОВАНИЯ УРОКОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА.....	251
<i>Сорокина Н.А., Кадацкая О.В., Васильева Е.Н.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК КРИТЕРИЙ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ.....	253
<i>Сорокина Н.А., Юрченко О.Г., Барабушкина С.А.</i> РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	255
<i>Строгонова М.И., Бавыкина О.Н.</i> ВЛИЯНИЕ ШУМОВОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МБОУ СОШ №57 Г. ВОРОНЕЖА.....	257
<i>Строчилина Т.В.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ.....	260

<i>Терехова Н.А., Сухорукова С.О., Попова Д.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ.....	262
<i>Третьякова А.Н.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ.....	265
<i>Трофимова Н.В., Грошева Е.С., Лозинская Ю.А.</i> РОЛЬ ПЕДАГОГА-ПРЕДМЕТНИКА КАК НАСТАВНИКА В СТАРШЕЙ ШКОЛЕ.....	267
<i>Фильченков О.В., Букина Н.Е., Кошелева Е.О.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВЕЙП-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ	270
<i>Хорошевская Л.Л.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГИИ.....	273
<i>Шапошников Л.А.</i> СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ПО ХИМИИ.....	275
<i>Шихалиева К.Д., Грошева Е.С., Пешкова И.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ.....	276
<i>Шлыкова И.И., Полетаева О.Ю., Саранова О.В.</i> СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ВОСПИТАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ.....	278
<i>Шубочкина Е.И., Блинова Е.Г., Иванов В.Ю.</i> ОБОСНОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ.....	281
<i>Шукелайть А.Б., Ласточкина Г.В., Масайлова Л.А.</i> ПРАКТИКА ИЗУЧЕНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ.....	283
<i>Юдина В.С., Картышева С.И.</i> ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ МБОУ «ГИМНАЗИЯ ИМ. И.С. НИКИТИНА» Г. ВОРОНЕЖА.....	286
<i>Якушева А.Н.</i> ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПАТОЛОГИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ.....	290
<i>Япринцева М.С.</i> ВЛИЯНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ НА КАЧЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ.....	292

Научное издание

НОВОЙ ШКОЛЕ – ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Материалы

VII Всероссийской научно-практической конференции

21 октября 2022 года

В авторской редакции

Изготовление оригинала-макета: *С.И. Картышева, О.В. Ситникова*

Подписано в печать 18.10.2022. Формат 60x84¹/₈. Бумага офсетная.

Печать трафаретная. Гарнитура «Таймс».

Усл. печ. л. 38. Уч.-изд. л. 35,34.

Заказ 229. Тираж 500 экз. (1 завод 1–30 экз.).

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Воронежский государственный педагогический университет».

Отпечатано в издательско-полиграфическом центре ВГПУ.

394043, г. Воронеж, ул. Ленина, 86. Тел. (473) 255-58-32, 255-61-83.