



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

Материалы Всероссийской
научно-практической конференции



Армавир, 2023 г.

Печатается по решению
кафедры физической культуры
и медико-биологических дисциплин АГПУ
от 31 августа 2022 г., протокол № 1

УДК-614.8.014
ББК-51.1 3-4
3 46

Научные редакторы -

А.И. Машко – зав. кафедрой физической культуры и медико-биологических дисциплин АГПУ
В.Г. Василенко – доцент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин АГПУ

Ответственные редакторы -

Ж.А. Арушанян – доцент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин АГПУ
Е.Б. Тютюникова – доцент кафедры культуры и медико-биологических дисциплин АГПУ
О.В. Гончарова – доцент кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин АГПУ

3 46

Здоровьесберегающее образовательное пространство: профилактика вредных привычек и охрана здоровья молодежи: материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции / Научн. ред. В.Г. Василенко, Ж.А. Арушанян, отв. ред., Е.Б. Тютюникова, О.В. Гончарова – Армавир: ARMStyling, 2023. – 276 с.

В сборнике материалов научно-практической конференции (7 апреля 2023 г.) статьи врачей, фармацевтов, преподавателей, научных работников, учителей, воспитателей ДОО и студентов Армавира, Краснодара, Ставрополя, Дагестанского государственного медицинского университета, г. Махачкала, Национального исследовательского института мировой экономики и международных отношений имени Е.М. Примакова РАН, г. Москва, Калмыцкого научного центра РАН г. Элиста, отражающие вопросы охраны здоровья, профилактики социальных заболеваний, вредных привычек и авитаминозов, истории здравоохранения различных стран и др.

Сборник рекомендаций преподавателям вузов, техникумов, школьников, школьников и студентов, а также всем тем, кто интересуется проблемами здоровья.

Печатается в авторской редакции
УДК-614.8.014
ББК-51.1 3-4

СОДЕРЖАНИЕ

Арушанян Ж.А., Василенко В.Г., Тютюникова Е.Б. (г. Армавир) Грани студенческой науки в АГПУ	10
Арушанян А.В. (г. Ставрополь) Проблема профилактики стоматологических больных в Ставропольском и Краснодарском краях у инфекционных больных	13
Антоныч Г.В. (г. Армавир) Особенности развития внимания у детей	15
Артёмова А.В. (г. Армавир) Заболевания, передающиеся половым путём, как одна из главных проблем в современном обществе	17
Аидеева Е.О. (г. Армавир) Влияние наркотических веществ на здоровье человека	20
Аксенова А.А., Сысоева Л.Р. (г. Армавир) Сон – сигнал подосознания	22
Багдасарова А.А. (г. Армавир) Значение соли для здоровья человека	23
Бадугинова М.В. (Калмыцкий научный центр РАН г. Элиста, республика Калмыкия) Методы лечения в народной медицине номадов	25
Басецини А.Р., Аскольская Л.А. (г. Армавир) Проблема агрессивного поведения	28
Басецини К.В. (г. Армавир) Значение поджелудочной железы для здоровья человека	30
Башаримова А.С. (г. Армавир) История возникновения наркотиков	32
Бейв М.А. (г. Армавир) Влияние обезболивающих препаратов на организм	34
Беликова С.Р. (г. Армавир) История медицины Древнего Рима	35
Белиева Е.И. (г. Краснодар) Лекарственная зависимость: причины, симптомы, профилактика	37
Бесклубная А.В. (г. Армавир) Медицина Древней Индии	38
Беранникова Д.А. (г. Армавир) История военной медицины	40
Бережикова И.А. (г. Армавир) Обеспечение социально – психологического, физического развития и физической подготовленности старших дошкольников через их валеологические умения и навыки и здоровьесберегающую среду ДОО	41
Болдарева О.Д. (г. Армавир) Пиневарительная система и правильное питание обучающихся	43
Булавка Д.Р. (г. Армавир) Правильное питание – основа здорового организма	44
Варкентини О.Н. (г. Армавир) Проблема малоподвижного образа жизни современного человека	46

Пьяикова И.А. (г.Армавир)	19	Федотов А.Р. (г.Армавир)	243
Ошибки воспитания: запрет на эмоции, сравнение, манипуляции виной		Возрастные особенности кожи у детей и подростков	
Радионова О.С. (г.Армавир)	20	Федорова С.А. (г.Армавир)	246
Иновационные методы работы по формированию здорового образа жизни у детей младшего дошкольного возраста		Физическая активность – сохранения здоровья	
Решка Д.Л. (г.Армавир)	20	Фомина Е.С. (г.Армавир)	247
Алкоголь, как основная причина соматических болезней		Наркомания болезнь – XXI века	
Сарабаш А.Д. (г.Армавир)	20	Фоменко А.В. (г.Армавир)	249
Сравнительный анализ анатомии кисти человека и австралопитека		Профилактика дерматозов у подростков	
Сардарян Г.К. (г.Армавир)	20	Хусанова А.В. (г.Армавир)	251
К вопросу о рациональном питании детей		Влияние сахара на организм человека	
Салаш О.В. (г.Армавир)	21	Цуканова В.Н. (г.Армавир)	253
Основные принципы формирования личной гигиены у обучающихся		Влияние быстрой еды на здоровье студента	
Сулим С.С. (г.Армавир)	21	Чапасва И.А. (г.Армавир)	255
Воспитание физической культуры подростка		Факторы, влияющие на развитие детей	
Сундукова И.А. (г.Армавир)	21	Чупина О.А. (г.Армавир)	257
Особенности функций головного мозга		Значение отдыха для здоровья человека	
Срабян В.А. (г.Армавир)	21	Цымбал Д.К. (г.Армавир)	258
Ожирение как хроническое прогрессирующее нарушение обмена веществ		Синдром близнецов: причины, симптомы, диагностика	
Соболева А.Е. (г.Армавир)	21	Шаповалова М.А. (г.Армавир)	261
Панические атаки и их лечение		Энергетики – «за» и «против»	
Соколова П.В. (г.Армавир)	22	Шуганков Д.М., Сичкарук В.С. (г.Армавир)	263
Причины гормональных нарушений		Влияние загрязненного воздуха Армавира на организм человека	
Соломченко Н.В. (г.Армавир)	22	Штефан Л.А. (г.Армавир)	266
Влияние питания на организм подростка		Профилактика заразных кожных заболеваний	
Сыч К.С. (г.Армавир)	22	Юханова Е.А., Арушанин Ж.А. (г.Армавир)	268
Проблемы зрения у детей и подростков		К вопросу о роли педагогической физиологии человека в образовательном процессе	
Симахин Н.А. (г.Армавир)	22	Юркина М.Е. (г.Армавир)	270
Первая помощь при техногенных катастрофах		Синдром хронической усталости: причины, симптомы, профилактика	
Суржикова К.А. (г.Армавир)	22	Икунина О.Ю. (г.Армавир)	271
Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний		Критические периоды эмбрионального развития	
Ставицкая Н.В. (г.Армавир)	23	Ивубова Е.Е. (г.Армавир)	273
Совместная деятельность детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста		Особенности стресса и его влияние на организм человека	
Таший Д.Д. (г.Армавир)	23	Илатин Н.Р. (г.Армавир)	275
Современная школа и проблема здоровья обучающихся		Эпоха Возрождения как период революционного прорыва в развитии анатомии	
Тюрнина Д.С. (г.Армавир)	23		
Депрессивные расстройства и их лечение			
Филатова Н.А. (г.Армавир)	23		
Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста и их значение для психического развития			
Федина Я.Д. (г.Армавир)	23		
Комплексный подход к воспитанию у обучающихся ценностного отношения к здоровью			
Фесенко В.В. (г.Армавир)	24		
Внедрение и использование методов и технологий, обеспечивающих формирование ЗОЖ дошкольников			

направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Наиболее успешной реализацией программы формирования ценностного отношения подростков к здоровому образу жизни способствовали такие формы работы как игры, тренинговые занятия, дискуссии, проигрывание и переживания ситуаций, туристические походы, спортивные праздники. С целью осознания проблем по формированию ЗОЖ необходимо проведение консультаций, бесед, собраний и конференций. Также необходимой мерой является активное вовлечение родителей на родительских собраниях в обмен опытом для сохранения и поддержания собственного здоровья и здоровья своих детей. Классный руководитель совместно с учителями предметниками должны организовывать внеклассную работу, которая также будет способствовать формированию ценностного отношения к ЗОЖ у подростков.

Таким образом, формирование ценностного отношения у учащихся играет очень важную роль в жизни каждого из них, так как здоровье является главным фактором жизни людей. Научить детей быть здоровыми душой и телом, уметь творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Примечание:

1. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488807> (дата обращения: 18.11.2022).
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев [и др.], под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496334> (дата обращения: 18.11.2022).
3. Максеева Т. В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для среднего профессионального образования / Т.В. Максеева, Л.Ф. Тихомирова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494221> (дата обращения: 18.11.2022).
4. Гилева А.В., Кочнев К.Д. Проблема формирования ценностного отношения к здоровью у современных школьников // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2018. — № V12. — 0,4 п. л. — URL: <http://www.koncept.ru/2018/186126.htm>.

Фесенко В.В.

Внедрение и использование методов и технологий, обеспечивающих формирование ЗОЖ дошкольников

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья детей. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. В этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, это самое благоприятное

время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением школьников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Основной целью работы с детьми в ДОУ является формирование у них осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения ЗОЖ;
3. коррекционные технологии.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования, а именно задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании. Приоритетно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, состоящей из: осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения и задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Виды здоровьесберегающих технологий можно классифицировать по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду:

- медико-профилактические,
- физкультурно-оздоровительные,
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования,
- технологии валеологического просвещения родителей дошкольников, здоровьесберегающие образовательные технологии.

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

Физкультурно-оздоровительные технологии – это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольника. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса, поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под веселую ритмичную музыку.

Закливание. Формы закаливания в детском саду: постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет; сон с открытой форточкой (круглый год); воздушные и солнечные ванны на прогулках; обтирание, реже – контрастное обливание; ходьба босиком, в том числе по коврикам с соевым раствором.

Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать младенчество вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

Массаж и самомассаж: Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращению плоскостопия, так как полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо и оправдано, что они ведут к приобщению к здоровому образу жизни дошкольников, так как именно в детстве происходит формирование представлений, усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов.

Примечание:

Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников [Текст] / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 7. – С. 5-7.

Макаренко И.Е. Соловей А.Д. Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения (из опыта работы) [Текст] / И.Е. Макаренко, А.Д. Соловей // Молодой ученый. – 2016. – № 4. – С. 475-478.

Платонова О.И. Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ [Текст] / О.И. Платонова, А.А. Токарев // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Уфа, июль 2016 г.). – Уфа: Лето, 2016. – С. 56-60.

Скопина М. Здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС [Электронный ресурс] <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/zdorovesberegayushhie-technologie-v-detskom-sadu-po-fgos.html#i-3>

Федотов А.Р.

Возрастные особенности кожи у детей и подростков

Кожа (лат. cutis) — наружный покров тела человека — сложный орган. Нельзя недооценивать значимость кожи, считая ее просто оболочкой организма. Кожа покрывает всю поверхность тела и надежно защищает его от негативного воздействия внешних факторов.

Защитная функция кожи включает механическую защиту от внешних воздействий. Механическая защита кожи от ушибов, разрывов, растяжения обусловлена плотностью эпидермиса, эластичностью и механической устойчивостью волокнистых структур соединительной ткани дермы, а также буферными свойствами подкожной жировой клетчатки. Кожа растягивается, эластична, упруга, что обусловлено ее свойствами и жировой тканью, фасциями, костями, к которым она прикреплена соединительнотканью тяжами. Цвет зависит от красящего вещества - пигмента и степени кровенаполнения сосудов. В коже располагается большое количество сальных и потовых желез. Почти вся ее поверхность покрыта