

**Наука 21 века:
вопросы,
гипотезы, ответы**

Сетевое издание

№ 3 (55), 2024

НАУКА 21 ВЕКА: ВОПРОСЫ, ГИПОТЕЗЫ, ОТВЕТЫ

ISSN 2307-5902

Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-73181 в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 02 июля 2018 года.

Сетевое издание
Издается с 2018 года
№ 3 (55), 2024

Ссылка на сайт в Интернете <http://tagcnm.ru/arhiv-nomerov-zhurnal/>

Учредитель:

Бобырев Аркадий Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

Главный редактор

Мамченко Юлия Вячеславовна

кандидат педагогических наук

Заместитель главного редактора

Бобырев Аркадий Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

Редакционный совет:

Акутина С.П.

доктор педагогических наук, профессор (г. Арзамас)

Мироненкова Ж.В.

доктор фармацевтических наук, профессор (г. Санкт-Петербург)

Аллаярова С.Н.

доктор педагогических наук, доцент (г. Денау, Узбекистан)

Кириллова Т.С.

доктор филологических наук, профессор (г. Астрахань)

Пичко Н.С.

доктор философских наук, кандидат культурологии, доцент (г. Ухтинск)

Лукиенко Л.В.

доктор технических наук, доцент (г. Тула)

Собинова М.Р.

доктор философии в области педагогических наук, доцент (г. Денау, Узбекистан)

Феофанова Т.Б.

кандидат медицинских наук (г. Москва)

Буркова Л.Л.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Майкоп)

Веденькина М.В.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Астрахань)

Гальченко Н.А.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Мурманск)

Данилова И.С.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Тула)

Зайцева Е.А.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Екатеринбург)

Шилова Н.А.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Мурманск)

Спирина М.Л.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Армавир)

Сушков А.В.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Армавир)

Колесникова Т.А.

кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник (г. Астрахань)

Валиева П.В.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Махачкала)

Химич Ж.Г.

кандидат педагогических наук (г. Моздок)

Гасанова С.С.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Махачкала)

Данилова Ю.С.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Тула)

Ларина Е.А.

кандидат педагогических наук, доцент (г. Тамбов)

Алекберова И.Э.

кандидат филологических наук, доцент (г. Москва)

Юнина Т.В.

кандидат филологических наук, учитель высшей категории (г. Москва)

Сидоренко Т.М.

кандидат филологических наук, доцент (г. Армавир)

Король О.Ф.

кандидат психологических наук, доцент (г. Симферополь)

Фурсова Д.В.

кандидат психологических наук, доцент (г. Буденновск)

Золотова О.П.

кандидат психологических наук (г. Москва)

Лыкова Н.Н.

кандидат культурологии, доцент (г. Симферополь)

Новосадов С.А.

кандидат экономических наук, доцент (г. Обнинск)

Полонкочева Ф.Я.

кандидат экономических наук, доцент (г. Магас)

Пучкова В.В.

кандидат юридических наук, доцент (г. Смоленск)

Меньшикова И.П.

кандидат химических наук, профессор РАЕ (г. Москва)

Щечоева А.Х.

кандидат технических наук, доцент (г. Магас)

Чемезов Д.А.

преподаватель высшей категории (г. Владимир)

Расулова З.Х.

старший преподаватель (г. Денау)

Чернышова Н.И.

преподаватель (г. Наро-Фоминск)

Миткевич Н.Л.

старший преподаватель (г. Бендеры)

Онусов А.П.

старший преподаватель (г. Денау, Узбекистан)

Логинова Т.В.

старший преподаватель (г. Ярославль)

Моисеева Р.И.

учитель высшей категории (г. Томск)

Пранкевич Ж.В.

учитель высшей категории (г. Новосибирск)

Горшкова И.Ф.

учитель (г. Бендеры, Молдова)

Аркина Н.С.

учитель высшей категории (г. Наро-Фоминск)

Злыгостев В.Ю.

студент программы DBA (Doctor Of Business Administration), г. Южно-Сахалинск

Электронная версия издания «Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы» включена в Научную электронную библиотеку elibrary.ru (договор № 607-10/2013 от 03.10.2013)

СОДЕРЖАНИЕ

Читайте в номере	4
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ	
Войткова С.В. Военно-патриотические песни со времен Гражданской войны XX века до наших дней	6
Исатаева К.У., Тайшаева А.У. Значение книги в развитии детей дошкольного возраста	15
Кожухова В.К. Гигиенические проблемы питания у студентов и меры их профилактики	20
Кондрашкина Л.А., Попова З.М. Развитие познавательно-исследовательской деятельности у детей 3-4 лет с помощью дидактической игры	23
Одинаева О.Н. Карта успешности как механизм преемственности в работе дошкольного учреждения и школы	26
Сведения об авторах публикаций	29

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

В работе **С.В. Войтковой «Военно-патриотические песни со времен Гражданской войны XX века до наших дней»** отмечается, что патриотические песни – это один из доступных способов показать любовь к своей стране. В творчестве русских композиторов прослеживается тенденция к написанию песен, восхваляющих своё государство, Родину и людей, живущих в нём. Патриотические песни всех времён и по сей день актуальны и представляют собой большую ценность для всего русского народа. Они помогают ощутить гордость за державу и рассказывают о её достижениях, способствует развитию общества и вызывают желание у людей становиться лучше.

Исатаева К. У., Тайшаева А. У. в работе **«Значение книги в развитии детей дошкольного возраста»** отмечают роль книги для детей дошкольного возраста. Через книгу ребенок воспринимает различные модели поведения, с ее помощью он ищет ответы на интересующие его вопросы, познает мир и самого себя. Книга влияет на нравственные идеалы ребенка, формируя его ценности. Особая роль для привлечения детей к книге авторы отводят семейному чтению.

В статье **В.К. Кожуховой «Гигиенические проблемы питания у студентов и меры их профилактики»** описываются проблемы питания, с которыми сталкиваются студенты во время своей учебы в ВУЗе, а также значение правильного питания для студентов. Отмечена норма употребления воды в день на каждого человека, представлена формула для определения нормы воды в день на каждого человека. Описано значение завтрака и ужина. Приведен в качестве примера полноценный завтрак. Представлены и описаны два закона питания. Проанализировано значение клетчатки и белка для организма. Дано определение терминов читинг и смузи. Написана формула для определения индекса массы тела (ИМТ) и отмечены цифры, в пределах которых вес считается нор-

мальным. Отмечено, что для снижения веса необходимо соблюдать перерыв между ужином и завтраком должно пройти не менее 12 часов.

В статье **Кондрашкиной Л.А., Поповой З.М. «Развития познавательно-исследовательской деятельности у детей 3-4 лет с помощью дидактической игры»** описан механизм и результаты обследования уровней развития познавательно-исследовательской деятельности детей младшего дошкольного возраста. Отмечено, что дошкольное детство является оптимальным периодом для формирования познавательного интереса к объектам и явлениям окружающей действительности. Среди возможных средств развития познавательно-исследовательской деятельности детей дошкольного возраста особого внимания заслуживает дидактическая игра.

Одинаева О.Н. в статье **«Карта успешности как механизм преемственности в работе дошкольного учреждения и школы»** рассматривает вопрос преемственности дошкольной системы образования и начальной ступени общего образования в рамках выстраивания индивидуального маршрута развития ребенка.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 37.034

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЕ ПЕСНИ СО ВРЕМЕН ГРАЖДАНСКОЙ ВОЙНЫ XX ВЕКА ДО НАШИХ ДНЕЙ

Войткова С.В.

*Муниципальное Учреждение Дополнительного Образования ДМШ №2,
г. Подольск*

Ключевые слова: патриотические песни, песни, композиторы, военные песни, патриотическое воспитание, музыка.

Патриотические песни – один из доступных способов показать любовь к своей стране. В творчестве русских композиторов прослеживается тенденция к написанию песен, восхваляющих своё государство, Родину и людей, живущих в нём. Это можно увидеть в творчестве И. Глинки, П. Чайковского, С. Рахманинова и других композиторов.

Патриотические песни всех времён и по сей день актуальны и представляют собой большую ценность для всего русского народа. Они помогают ощутить гордость за державу и рассказывают о её достижениях, способствует развитию общества и вызывают желание у людей становиться лучше.



Песни Времен Гражданской Войны XX Века.

Гражданская Война длилась с 1917 по 1921 гг. Для России начало XX века было тяжелым временем. Участие страны в Первой мировой войне привело к революции 1917 гг., которая, в свою очередь, вылилась в Гражданскую войну, на которой воевали не только взрослые, но и дети. Завершилась Гражданская война созданием СССР – первого социалистического государства планеты. Настроение людей, воодушевленных новыми идеями, нашли своё отражение в песенном творчестве.

Взрослые Песни.

По долинам и по взгорьям

Музыка Дмитрий Покрасс
Слова Владимир Гиляровский

Одну из известнейших советских песен, «Партизанскую дальневосточную», знают все — «По долинам и по взгорьям...». Однако мелодия этой песни гремела над Сибирью задолго до Гражданской войны.



Там, вдали за рекой

Музыка Александр Александров
Слова Николай Кооль

Популярная советская песня, повествующая о сражении отряда будённовских войск в ходе Гражданской войны.



Детские Песни.

Погоня

Орленок

Музыка Ян Френкель

Музыка Виктор Белый

Слова Роберт Рождественского

Слова Яков Шведов

Погоня в горячей крови - песня из цикла фильмов «Неуловимые мстители». Прозвучала во втором фильме цикла – «Новые приключения Неуловимых».

Песня написана в 1936 году на музыку композитора Виктора Белого к спектаклю Театра имени Моссовета «Хлопчик» драматурга Марка Даниэля.



Песни Времен Великой Отечественной Войны XX Века.

Великая Отечественная Война 1941-1945 гг. стала суровым испытанием для нашего народа. Песня помогла советским людям выстоять в борьбе с фашистами и победить врага.

Кто сказал, что надо бросить
Песню на войне?
После боя сердце просит
Музыки вдвойне!

(В. Лебедев-Кумач)

Также как и взрослые, на защиту страны встали дети. Песни тех военных лет всем знакомы, они никого не оставляют равнодушным. Они рождались под взрывами бомб, свистом пуль, в землянках и на поле боя. В них отражены боль и радость, гнев и слезы, тоска по родным и любимым, ненависть к врагу.

Взрослые Песни.

Священная Война

Музыка А. Александров
Слова В. Лебедев-Кумач

Патриотическая песня периода Великой Отечественной войны, ставшая гимном защиты Отечества. Музыка песни сочетает грозную поступь марша и широкую мелодичную распевность.

Огонёк

Музыка Б. Мокроусов
Слова М. Исаковский

Советская военная песня 1943 года, в которой поётся о парне, ушедшем на фронт, которому воспоминания о возлюбленной помогают сражаться за Родину.



Детские Песни.

Баллада о мальчишке

Музыка В. Кикта

Слова В. Татаринов

Так было в войну: небольшой паренек
Шел один день и ночь через фронт на
восток.

Не пугали его ни пурга, ни мороз,
Пионерское знамя он нёс.

(З. Петров)



Женька

Музыка Е. Жарковский

Слова К. Ваншенкин

Ровесницы наши со школьной скамьи
Когда-то под пули шагнули в бои.

И тяжесть войны, что бедой обожгла,
На плечи тех школьниц вчерашних
легла.

(М. Пляцковский)



Поствоенные Песни времен СССР

Тяжёлыми были не
только годы войны, но и
первые послевоенные годы.

Отголоски войны всё ещё
были незажившими ранами
в душах людей... После
окончания ВОВ начали по-
являться песни, прославля-



ющие нашу Родину, воспевающие подвиги советских солдат и тружеников ты-
ла. Также создавались песни о мире и дружбе между народами всей планеты.

Про Родину

Русское поле

Музыка Я. Френкель

Слова И. Гофф

Нет края на свете красивей,

Нет Родины в мире светлей!

Россия, Россия, Россия –

Что может быть сердцу милей?

(Владимир Гудимов)



Гляжу в озера синие

Музыка Л. Афанасьев

Слова И. Шаферан

Я себя не мыслю без России,

Без ее берез и тополей,

Без ее невыплаканной сини,

Без ее заснеженных полей.

(Марк Лисянский)



Про мир и дружбу.

Летите, голуби

Музыка И. Дунаевский

Слова М. Матусовский

Я вас призываю, нам всем это нужно,
Пускай на земле будет мир, будет
дружба.

Пусть солнце лучистое всем нам сияет,
А войн Никогда и Нигде не бывает!!!

(О. Маслова)

Гимн демократической молодежи мира

Музыка А. Новиков

Слова Л. Ошанин

Гимн был переведён на многие языки
народов мира, причём уже через ко-
роткое время во французский вариант
был добавлен ещё один куплет — про
песню, вырвавшуюся из тюрьмы на
волю, в итальянском пели о подвигах

партизан-антифашистов, свои слова
придумали
на музыку гимна африканцы.



Современные военно-патриотические песни.

О войне сказали много.
Мы запомним навсегда.
Шли к победе очень долго.
Нет страшней войны врага.

Пусть она нас не коснулась,
Помним дедушек рассказ.
Лишь бы это не вернулось
В этот мирный, светлый час.

Мы за мир и за свободу.
Сердце бьётся в унисон.
Слава сильному народу!
Всем защитникам поклон!

(Ольга Фокина)

Песни 70-х годов.

От героев былых времен

Музыка Р. Хозак

Слова Е. Агранович

Эта советская военно-патриотическая песня, написанная специально для кинофильма «Офицеры» в 1971 году, также имеет второе название - «Вечный огонь».



День Победы

Музыка Д. Тухманов

Слова В. Харитонов

Эта песня - неперенный знаковый атрибут торжеств по поводу 9 мая — Дня Победы в Великой Отечественной войне не только в России, но и странах СНГ.



Песни 90-х годов.

Господа офицеры

Музыка О. Газманов

Слова О. Газманов

Песней «Офицеры» Олег Газманов не только почтил память отца, его сослуживцев, а также воинов-афганцев. Музыкант стремился вернуть уваже-

Россия

Музыка И. Тальков

Слова И. Тальков

Композиция «Россия» получила широкую известность как остросоциальная песня, затрагивающая проблему истории России, после испол-

ние к людям в погонах и пробудить у народа дух патриотизма.



нения её Игорем Тальковым в 1989 году на фестивале «Песня года»



Песни нашего времени.

Отмените войну

Музыка Т. Ветровой, Е. Мальцева
Слова Т. Ветровой

Эта песня, написанная в 2004 году от лица детей, призывает взрослых всего мира остановиться и задуматься о том, что войны несут разрушение и смерть не только взрослым, но и детям, лишая их дома и самого детства.



Встанем

Музыка Я. Дронов
Слова Я. Дронов

В 2022 году песня "Встанем" настоящим салютом взмыла в небо отечественного шоу-бизнеса. За время с момента выхода клип на нее набрал более 20 миллион просмотров на YouTube.



Источники

1. <https://music.yandex.ru/album/9177215/track/59751099>
2. <https://music.yandex.ru/album/25816376/track/113696709>
3. <https://music.yandex.ru/album/8787421/track/58092308>
4. <https://music.yandex.ru/album/10230098/track/17868357>
5. <https://music.yandex.ru/album/12510512/track/17666009>
6. <https://music.yandex.ru/album/833112/track/7978429>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=grStfvDgHDE>
8. <https://music.yandex.ru/album/12310573/track/71919205>
9. <https://music.yandex.ru/album/10223873/track/63969129>
10. <https://music.yandex.ru/album/13711451/track/19004201>
11. <https://youtu.be/OHUKG-Uft6I>
12. <https://youtu.be/kb-5IvslycE>
13. <https://music.yandex.ru/album/15295854/track/82123835>
14. <https://music.yandex.ru/album/7661553/track/18293170>
15. <https://music.yandex.ru/album/4885000/track/38272004>
16. <https://youtu.be/Bbp3B5x3j74>
17. <https://music.yandex.ru/album/27929999/track/118623083>
18. <https://music.yandex.ru/album/21833938/track/102693302>

УДК 37.032

ЗНАЧЕНИЕ КНИГИ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Исатаева К.У., Тайшаева А.У.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

г. Астрахани «Детский сад № 40 «Алёнушка»

Ключевые слова: книга, чтение, духовно-
нравственное воспитание, дошкольный возраст,
семейное чтение.

Главный вопрос родителей дошкольников: «Для чего и зачем читать книги ребенку-дошкольнику?». Значение книг для ребенка очень велико. Книги служат для того, чтоб расширять представление ребенка о мире, знакомить его с вещами, природой, всем, что его окружает. Именно родители читают ребенку его первые книги, оказывают влияние на формирование его предпочтений и читательских вкусов.

Читать нужно вместе с ребенком: берите книгу, садитесь рядом и читайте. Когда систематически книги читаются вслух, то со временем ребенок начинает понимать структуру произведения: где начало и конец произведения, как развивается сюжет. У ребенка развивается логическое мышление. Благодаря чтению ребенок учится правильно составлять предложения, его словарный запас расширяется, развивается воображение. Кроме того, у ребенка формируется умение слушать, а это очень важное качество.

Считается, что читать не любят именно те дети, в семьях которых не было традиции чтения вслух. Плохо так же, когда ребенка заставляют читать в раннем детстве, ожидают от него больших успехов, это может отбить охоту у ребенка к чтению. Не отказывайте ребенку, когда он просит послушать, как он сам читает. Дети имеют огромную потребность, чтобы родители читали им вслух. Для благополучного развития ребенка семейное чтение очень значимо, и не только пока ребенок сам не умеет читать, но и в более позднем возрасте. Дети с нетерпением ждут, когда же у мамы или папы найдется для них время. Чтобы ребенок рос психически здоровым, ему необходимо полноценное общение с родителями, личностное общение, когда внимание уделяется ему полностью. И совместное чтение дает такую возможность.

Когда ребенок сидит на коленях у мамы или папы (или рядом с родителем, прижавшись к нему) во время чтения книги, у него создается ощущение близости, защищенности и безопасности. Создается единое пространство, чувство сопричастности. Такие моменты имеют сильное влияние на формирование комфортного ощущения мира. Когда родители читают то, что интересно ребенку и готовы обсуждать с ним значимые для него темы, стремятся как можно

лучше понять его взгляды, у ребенка формируется представление о себе как о значимой личности, чьи потребности и интересы важны (так как им уделяют внимание такие важные люди – родители).

Книга влияет на нравственные идеалы ребенка, формируя его ценности. Герои книг совершают различные поступки, переживают разные жизненные ситуации, созвучные с миром ребенка или неизвестные ему. На примерах ситуаций, в которые попадают герои книг, ребенок учится понимать, что такое добро и зло, дружба и предательство, сочувствие, долг, честь. И задача родителей помочь увидеть отражение этих ценностей в жизни ребенка.

Книга – это и средство разрядки переживаний, болезненных или пугающих ребенка, с которыми не всегда есть возможность совладать в привычной ситуации. Ребенок совместно с героем переживает его неудачи и победы, преодолевает страхи и трудности на пути к поставленной цели. Тем самым освобождаясь от своих собственных страхов и негативных переживаний. Именно поэтому ребенок может много раз перечитывать какой-то сюжет (или книгу целиком), если это созвучно его жизненной ситуации. Ребенок еще и еще раз переживает то, с чем он пока не может справиться в реальности.

Через книгу ребенок воспринимает различные модели поведения (как дружить, как добиваться цели, как решать конфликты), которые могут быть эффективны в различных жизненных ситуациях. Наибольший эффект может быть достигнут, если чтение дополняется также совместным обсуждением, кто и что вынес для себя, что понравилось, что было близко, напугало, позабавило. Родители могут помочь ребенку увидеть аналогии прочитанного с его собственной жизнью.

С ее помощью он сможет найти ответы на интересующие его вопросы, познавать мир и самого себя, переживать истории героев, фантазировать развитие дальнейших событий того или иного произведения. Малыш растет, а это значит, что каждый день его ждет все больше новых впечатлений, он активно познает мир и совершает множество открытий. Получает все больше разнообразной информации необходимой ему для дальнейшего правильного физиче-

ского, психического и умственного развития. Новые знания дети получают от окружающих их людей, в первую очередь от родителей, а также из книг.

Не секрет, что современные дети мало читают, предпочитая книгу просмотру телепрограмм и видеофильмов, компьютерным фильмам. Эта печальная реальность должна заставить нас родителей задуматься и попытаться, как-то исправить положение вещей.

С самого маленького возраста малышам нужно читать как можно больше книг. Очень важно, чтобы он полюбил это занятие. Книга может заинтересовать, как мальчишек, так и девчонок, главное найти такой вариант, который понравится ребенку. Учеными установлено, что ребенок, которому систематически читают, накапливает богатый словарный запас. Читая вместе с мамой, ребенок активно развивает воображение и память. Именно чтение выполняет не только познавательную, эстетическую, но и воспитательную функцию. Поэтому, родителям необходимо читать детям книжки с раннего детства. Разнообразие детских книг удивляет, но не всегда радует. Важно помнить, что в любой книге, в том числе и детской, самое главное – содержание.

Дети 2-3 лет любят книги с крупными картинками, любят их рассматривать. Тут на помощь приходят русские народные сказки: «Репка», «Колобок», «Курочка Ряба», «Теремок». Маленькому ребенку всегда легче воспринимать рассказ, чем чтение. Поэтому рассказывайте ему сказки своими словами и одновременно рассматривайте картинки к книжке. На третьем году жизни словарный запас быстро увеличивается, и ребенку можно уже читать стихотворения. Познакомьте с творчеством А. Барто, З. Александровой.

У детей 4-5 лет происходит активизация словарного запаса, идет развитие связной речи. Читая ребенку литературные произведения, нужно обращать внимание на отдельные слова и выражения. Можно учить пересказывать короткие тексты русских народных сказок. Потихоньку приступайте к заучиванию стихотворений. В этом возрасте можно знакомить ребенка со сказками зарубежных авторов, с богатырскими народными сказками, с рассказами о природе и животных, с творчеством К. Чуковского.

Для детей 6-7 лет среди всех жанров художественной литературы на первом месте всё еще сказки, только к народным добавляются и авторские. Поэтому их можно познакомить с творчеством Эдуарда Успенского, со смешными рассказами Н. Носова. Детям такого возраста следует покупать яркие книги с крупным шрифтом и множеством красивых картинок, сюжет книги должен быть интересным, чтобы ребенку захотелось дочитать до конца. Книга в таком возрасте должна доставлять удовольствие. Выбирая книгу, обращайте внимание на количество диалогов в произведениях, ведь вы сможете читать по ролям.

Совместные посещения библиотеки семейного чтения, где ребёнок знакомится с удивительной атмосферой и где ему будут предложены книги на любой интерес, благоприятно влияют на формирование читательского интереса ребёнка, приобщают к культуре читателя.

Особое значение для читательской судьбы ребёнка имеет семейное чтение.

Семейное чтение – это время совместного досуга, когда семья собирается вместе, никто не спешит, когда взрослый и ребенок настраиваются на одну волну, устанавливается тесный духовный контакт. Слушая чтение взрослого, рассматривая вместе с ним книжные иллюстрации, ребёнок активно думает, переживает за героев, устанавливает связи своего опыта с опытом других. Книги учат ребенка разбираться в различных ситуациях, в том, что хорошо, а что – плохо. Они развивают воображение и память, абстрактное и логическое мышление. Из произведений маленький слушатель узнает много новых слов, расширяет свой кругозор, учится правильно разговаривать. Книга учит ребенка сочувствовать, сопереживать, помогает понять взаимоотношения людей, что существуют положительные и отрицательные персонажи.

Для того чтобы ребенок полюбил книгу, родителям нужно сильно потрудиться.

Советы для родителей:

- чаще говорите о ценности книги;

- воспитывайте бережное отношение к книге, демонстрируя книжные реликвии своей семьи;
- вы главный пример для ребенка, и если хотите, чтобы ваш ребенок читал, значит, стоит тоже некоторое время проводить с книгой;
- посещайте вместе библиотеку, книжные магазины;
- покупайте книги яркие по оформлению и интересные по содержанию;
- радуйтесь успехам ребенка, а на ошибки не заостряйте внимание;
- обсуждайте прочитанную книгу среди членов семьи;
- рассказывайте ребенку об авторе прочитанной книги;
- чаще устраивайте семейные чтения.
- чтение для детей должно стать ежедневной привычкой, стать необходимостью.

УДК 37.371

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ И МЕРЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ

Кожухова В.К.

Ярославский государственный технический университет

Ключевые слова: студенты, полноценный завтрак, обед и ужин, законы питания.

Свои болезни мы создаем с помощью еды, то есть вилками и ложками. То же самое высказывание касается и студентов. Перечислим основные проблемы, которые могут возникнуть у студентов, а именно: в рационе много рафинированной пищи (очищенной), преобладает в рационе высококалорийная пища, но бедная по содержанию витаминов и минералов, мало цельнозерновых продуктов; еда на ходу, употребление фастфудов, продуктов длительного хранения; фрукты и овощи не содержат необходимых витаминов и минералов вследствие обеднения почв и искусственных методов их выращивания; все больше студен-

тов с избыточной массой тела. Индекс массы тела (ИМТ) можно рассчитать по формуле: вес тела в килограммах разделить рост в метрах в квадрате. ИМТ должен находиться в пределах от 18, 5 до 24, 99.

Норма употребления воды в день должна составлять (0,03 умножить на вес тела). Добавить 10% воды, если жарко, простудное заболевание, баня, интенсивные тренировки. Если употреблять лишнее количество воды, то возрастает нагрузка на почки.

Распределять пищу на приемы 3-4 раза в день. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. При этом содержание ужина должно быть следующим: белки плюс овощи.

Завтракать надо обязательно. Но при этом желательно не употреблять мясные продукты. Их желательно оставить на обед. Какой пример завтрака не является сбалансированным? Можно привести пример – овсяная каша, цельнозерновой хлеб со сливочным маслом и хлеб. Приводим пример сбалансированного завтрака: салат, каша пшенная, творог, чай. Почему студент пропускает завтрак? Отсутствие аппетита утром может быть вызвано обильным ужином. В этом случае студент за завтраком съедает в среднем на 20 процентов больше еды, чем положено. Прибавка в весе может составлять 4 – 7 килограммов в год и появятся первые симптомы заболеваний системы пищеварения. Последний прием пищи должен быть за три-четыре часа до сна. При этом содержание ужина должно быть следующим - белковая пища плюс овощи. Для желающих похудеть необходимо помнить о том, что между завтраком и ужином должно пройти не менее 12-ти часов. Мышечная ткань имеет в 300 раз больше интенсивность обмена веществ, чем жировая, поэтому развивая мышечную массу, мы способствуем ускорению обмена веществ. Как рассчитать свою норму белка? Из литературы известно, что норма белка составляет от 1,1 до 1,3 грамм на 1 килограмм массы тела. Потребность в белке возрастает в период роста и развития человека, во время беременности и при восстановлении после травм и так далее. Норма протеина составляет не более 30-40 грамм на один прием пищи.

Белок обеспечивает насыщение организма едой, удаляет тягу к сладкому. Желание съесть что-нибудь сладкое говорит о нехватке протеина.

Если можно соблюсти пропорции, тогда для удобства измерения можно использовать свою руку. Размером с кулак – овощная смесь (фрукты, овощи, салат без заправки). Тарелка размером 20-25 сантиметров. $\frac{1}{2}$ овощи (размером с кулак), $\frac{1}{4}$ белки (размером с ладонь), $\frac{1}{4}$ - сложные углеводы (размером с ладонь).

Клетчатка (кожура яблока) спасает от переедания, блокирует всасывание жиров и сахаров. Овощи лучше всего способствуют защелачиванию пищи, наличие клетчатки в еде способствует более быстрому перевариванию мясных блюд. Надо научиться готовить смузи (добавлять протеины, фрукты, ягоды, овощи, зелень).

Что такое читинг? Позволить себе 1 раз в неделю съесть что-то из запрещенных продуктов. Надо радовать себя полезными сладостями, а именно: мед, бананы, финики, какао, сухофрукты, сахарозаменитель (ствил). Всегда пить только чистую воду.

Существуют законы питания: 1 закон – энергия от пищи должна полностью компенсироваться энергозатратами. 2 закон – химический состав рациона должен быть равен физиологической потребности в пищевой и биологически активных веществах. Как получить достаточное количество витаминов, минералов и клетчатки? Ежедневно должно быть пять цветов питания, а именно: зеленый, белый, желтый, красный, фиолетовый.

Таким образом, чтобы похудеть, хорошо себя чувствовать, всегда быть в отличном настроении, необходимо правильно питаться и отказаться от алкогольных напитков.

УДК 373.2

РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ

Кондрашкина Л.А., Попова З.М.

МАОУ детский сад № 80 «Песенка», г. Тольятти

Ключевые слова: познавательное развитие, познавательно-исследовательская деятельность, дидактическая игра, младший дошкольный возраст.

Дошкольное детство является оптимальным периодом для формирования познавательного интереса к объектам и явлениям окружающей действительности.

Проблема познавательной и исследовательской деятельности детей всегда была предметом изучения педагогов и психологов. Ее роль в воспитании и обучении детей дошкольного возраста подчеркивали в своих работах еще А. Дистервег, Я.А. Коменский, М. Монтессори, Й.Г. Песталоцци, К.Д. Ушинский, Ф. Фребель и др. М.И. Лисина рассматривает познавательно-исследовательскую деятельность как организованную педагогом деятельность детей, в которой они путем самостоятельного открытия природных явлений, решения проблемных заданий, практически преобразовательных действий одновременно овладевают новыми знаниями, а также умениями и навыками их последующего самостоятельного приобретения.

Среди возможных средств развития познавательно-исследовательской деятельности детей дошкольного возраста особого внимания заслуживает дидактическая игра. Она одновременно является формой игровой деятельности и реализует цели, задачи познавательно-исследовательской деятельности. Этот вид игр способствует развитию мышления, логики, творческих способностей у детей, позволяет в игровой и наглядной форме продемонстрировать им взаимосвязь между живыми и неживыми объектами в природе, социальными явлениями в обществе и т.п. Познавая окружающий мир, ребенок-дошкольник делает

много открытий. Когда он слышит, видит, делает своими руками, то все усваивается прочно и надолго. Именно дидактическая игра позволяет ребенку моделировать в своем сознании картину мира, основанную на собственном опыте.

В процессе использования дидактической игры в воспитательно-образовательном процессе у детей формируются не только интеллектуальные впечатления, но и развивается умение работать самостоятельно и в коллективе сверстников, они учатся определять причины неудач собственной познавательно-исследовательской деятельности, делать элементарные выводы. Дидактические игры способствуют также нравственному воспитанию детей при знакомстве с явлениями или объектами окружающего мира, формируют у них первичные представления о себе и других людях.

Вместе с тем, несмотря на значительный вклад педагогов-практиков в разработку дидактических игр для дошкольников и обширное изучение проблемы формирования познавательно-исследовательской деятельности у детей дошкольного возраста, не была глубоко исследована проблема развития познавательно-исследовательской деятельности детей 3-4 лет.

Опытом работы стала экспериментальная работа с детьми по познавательно-исследовательскому развитию.

Результатом которой стало: создание картотеки дидактических игр по познавательно-исследовательской деятельности в соответствии с комплексно-тематическим планированием в данной возрастной группе; подбор необходимого дидактического материала, обновление, изменение с учетом образовательных задач и возраста детей; создание авторских дидактических игр, картотеки опытов и экспериментов с учетом правил безопасности; создание банка атрибутов к словесным дидактическим играм; обеспечение наличия дидактических игр различной сложности для индивидуального подхода к развитию каждого ребенка; определение установленного времени на познавательно-исследовательскую деятельность как в организованной образовательной деятельности, так и в самостоятельной игровой деятельности детей; создание в группе развивающей предметно-пространственной среды, способствующей

проявлению активности дошкольников в познавательно-исследовательской деятельности.

В рамках реализации педагогических условий, обоснованных в инструментальном блоке модели, в группе был создан центр экспериментирования «Почемучка». Основная тематика – «Опыты и эксперименты с водой и песком». В постоянной смене деятельности, при активном взаимодействии ребенка и предмета происходит развитие исследовательского типа мышления, мотивация к познавательно-исследовательской деятельности.

Использование центра экспериментирования «Почемучка» происходило как в организованной образовательной деятельности, так и в самостоятельной игровой и поисково-экспериментальной деятельности детей.

Наблюдения за детьми в процессе целенаправленной игровой деятельности исследовательского характера указывают на качественные сдвиги, произошедшие в развитии их познавательно-исследовательской деятельности. Младшие дошкольники проявляют живой интерес к деятельности такого характера, проводят много времени в центре экспериментирования, самостоятельно организуют игры с дидактическими пособиями, разработанными нами. Это свидетельствует об эффективности работы по развитию познавательно-исследовательской деятельности детей 3-4 лет посредством дидактических игр.

Литература

1. Лисина, М.И. Развитие познавательной активности детей в ходе общения со взрослыми и сверстниками // Вопросы психологии. – 2012. – № 4. – С. 18-35.
2. Парамонова, Л.А. Истоки. Примерная образовательная программа дошкольного образования. ФГОС ДО / Л.А. Парамонова. - М. : Истоки, 2018. – 192 с.

УДК 373

КАРТА УСПЕШНОСТИ КАК МЕХАНИЗМ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В РАБОТЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ И ШКОЛЫ

Одинаева О.Н.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 34 «Берёзка», г. Сургут*

Ключевые слова: преемственность, начальная школа, дошкольное образование, портфолио, карта индивидуального развития ребенка, карта успешности.

Мы живем в динамичном мире. И за скоростями мы порой не замечаем развитие ребенка. О личностно-ориентированном подходе в обучении и воспитании написано много книг, трудится множество ученых и педагогов. Данный подход является актуальным, ведь при таком подходе центром является личность ребенка, ее самобытность, самооценность.

Понятия «успех» применительно к дошкольникам с социальной, психологической, педагогической точек зрения. Это оптимальное соотношение между ожиданиями личности ребенка и людей, входящих в его непосредственное окружение, и результатами его деятельности. Когда ожидания и результаты совпадают или результаты превосходят ожидания, можно говорить об успехе.

Школы как преемник дошкольной ступени образования в рамках выстраивания индивидуального маршрута развития ребенка на начальном этапе опирается на информацию, которую содержит «Карта индивидуального развития ребенка» и Портфолио – если в дошкольной организации данная технология применялась. Но в «Карте индивидуального развития ребенка» отражается информация о процессе освоения им содержания образовательных программ (образовательной программы дошкольного образования и дополнительных общеразвивающих программ). Изучив её, педагогов сделает выводы о готовности ребенка к образовательной деятельности. Карта индивидуального развития ре-

бенка очень компактна, информация представлена в графическом и табличном формате. А Портфолио – это своеобразная «копилка» личных достижений ребенка в разнообразных видах деятельности, его успехов, положительных эмоций. Это своеобразная папка дипломов, грамот и т.д. Портфолио дает представление о том, в чем ребенок преуспевает за пределами образовательной деятельности, в чем он успешен, кроме учебной деятельности. Изучение Портфолио необходимо педагогу. Но для этого, необходимо время. Кроме того, полученную информацию ему нужно систематизировать.

Мы задумались над тем, как упростить информирование педагога о достижениях воспитанника, при этом, для нас было важно, не загружать дополнительной работой воспитателей дошкольной организации.

Выход, по нашему мнению, в построении индивидуальной образовательной траектории в форме «Карты успешности». Причем данная «Карта успешности ребенка», должна входить в «Индивидуальную карту развития ребенка» как один дополнительный раздел.

В «Карте успешности» фиксируются успехи ребёнка во внеурочной деятельности. То есть это своеобразное «Портфолио ребенка», только систематизированное, информативное, не требующее большого количества времени для изучения. И главное, заполнение такой Карты успешности не требует дополнительных трудозатрат воспитателя.

Приложение 1.

Карта успешности.

Результаты участия ребенка в олимпиадах, соревнованиях,
конкурсах в условиях ДОУ.

Название мероприятия (конкурс, олимпиада, соревнование)	Уровень участия				Результат участия воспитанника
	ДОУ	Город	Округ	РФ	

Результаты участия ребенка в олимпиадах, соревнованиях, конкурсах вне ДООУ.

Название мероприятия (конкурс, олимпиада, соревнование)	Уровень участия				Результат участия воспитанника
	ДООУ	Город	Округ	РФ	

«Карта успешности» позволит педагогу не только проанализировать достижения воспитанника, но и выстроить дальнейший путь к успеху, при взаимодействии всех участников образовательного процесса.

На наш взгляд, это небольшой нюанс, но именно такие моменты позволяют выстраивать преемственность в работе дошкольного учреждения и школы. Ведь преемственность детского сада и школы предусматривает, с одной стороны, передачу детей в школу с таким уровнем общего развития и воспитанности, который отвечает требованиям школьного обучения, с другой — опору школы на знания, умения, качества, которые уже приобретены дошкольниками, активное использование их для дальнейшего всестороннего развития учащихся.

Литература

1. Буйлова, Л. Н. Методика определения результатов образовательной деятельности детей / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова //Дополнительное образование. 2017. №12.
2. Виногардова, Н.Ф. Современные подходы к реализации преемственности между дошкольным и начальным звеньями системы образования / Н.Ф. Виноградова // Начальная школа. 2000. №1. С.7-12.
3. Крепких О.В. Портфолио как инструмент самоанализа / О. В. Крепких // Управление школой. 2007. №8. С.31.
4. Портфолио педагога // Справочник руководителя ОУ. 2004. №6. С.43.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ ПУБЛИКАЦИЙ

Войткова Светлана Викторовна	преподаватель фортепиано Муниципального учреждения дополнительного образования Детская музыкальная школа №2, отделение № 2, г. Подольск
Исатаева Камилла Угаповна	воспитатель Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Астрахани «Детский сад № 40 «Алёнушка»
Кожухова Вера Константиновна	кандидат биологических наук, доцент, преподаватель Ярославского государственного технического университета, г. Ярославль
Кондрашкина Людмила Анатольевна	воспитатель МАОУ детский сад № 80 «Песенка», г. Тольятти
Одинаева Ольга Николаевна	воспитатель Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 34 «Берёзка», г. Сургут
Попова Зульфия Минсагитовна	воспитатель МАОУ детский сад № 80 «Песенка», г. Тольятти
Тайшаева Асель Угаповна	воспитатель Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Астрахани «Детский сад № 40 «Алёнушка»

ООО «НОУ «Вектор науки»

Ростовская область, г. Таганрог
ИНН 6154132551, ОГРН 1146154001014

- ✓ публикация сборников научных статей, учебных пособий, монографий;
- ✓ составление отзывов на авторефераты кандидатских и докторских диссертаций по всем специальностям;
- ✓ рецензирование учебных пособий, монографий;
- ✓ переводы статей, аннотаций с русского языка на английский язык и обратно;
- ✓ подготовка и публикация статей по педагогике, психологии и экономике в журналах из Перечня ВАК для защиты кандидатских и докторских диссертаций;
- ✓ организация и проведение конкурсов для преподавателей и учащейся молодежи.

e-mail: vektornauki@tagcnm.ru, <http://www.векторнауки.рф>

тел. 8-918-500-12-17, 8-939-790-04-34

Подробнее на [векторнауки.рф](http://www.векторнауки.рф)



НАУКА 21 ВЕКА: ВОПРОСЫ, ГИПОТЕЗЫ, ОТВЕТЫ

Сетевое издание

ISSN2307-5902

Сетевое издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций 02 июля 2018 года. Свидетельство о регистрации ЭЛ № ФС 77-73181

№ 3 (55), 2024 г.

Редакция журнала

Учредитель и издатель журнала – Бобырев Аркадий Викторович

Главный редактор – Мамченко Юлия Вячеславовна

Контакты

Адрес редакции и учредителя: 347923, г. Таганрог, абонентский ящик № 5

Телефон редакции 8-939-790-04-34 (ответственный секретарь)

e-mail: tagcnm@yandex.ru

Адрес в Интернете: www.tagcnm.ru