ОБЗОР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья детей. Педагоги поразному понимают этот термин. Многие считают, что здоровьесберегающие технологии это альтернатива педагогическим технологиям. Понятие «здоровьесберегающая» – это качественная характеристика любой образовательной технологии, когда в ходе получаемого ребенком образования не наносится ущерба их здоровью. Ценность заботы о здоровье большинства педагогических технологий отходит на второй план. На первом месте стоят, как правило, такие категории как обученность, воспитанность, личностное развитие, хотя принцип «Не навреди здоровью» присутствует во всех педагогических концепциях, он понимается «по умолчанию». Но в реальной педагогической практике вопросам здоровьясбережения не уделяется должного внимания. Или проводятся разовые, бессиситемные мероприятия, не имеющие необходимого научного обоснования. Здоровьесберегающие технологии являются составной и отличительной особенностью всей образовательной системы. Поэтому всѐ, что относится к образовательному учреждению – характер обучения и воспитания, содержание программ, условия организации образовательного процесса – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Необходимо увидеть эту связь.

Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» (автор Ю. Ф. Змановский)

 Одним из пропагандистов здорового образа жизни является Юрий Филиппович Змановский (1929-1995), доктор медицинских наук, профессор, ученик А.Н. Леонтьева и А.Р. Лурии, прекрасный шахматист, любитель лыжного слалома и тенниса. Ю.Ф. Змановский длительное время вел на всесоюзном телевидении передачу «Если хочешь быть здоров!». Одна из важных его инициатив – создание в 1995г. научно-практической школы оздоровления детей. Буквально с первых шагов деятельности школы на основе научных разработок Ю.Ф. Змановского его последователями удалось регламентировать и обосновать качественно новый междисциплинарный научно-прикладной продукт, а именно социально-оздоровительную технологию «Здоровый дошкольник». Т.В. Егунова доказала, что системное использование медиаресурсов способствует оптимизации социально-технологического подхода в оздоровлении и патриотическом воспитании детей дошкольного возраста. Как конструируется данная социальная технология? В ее основе наряду с методологическим, информационнометодическим, нормативным, финансовым, исследовательскими блоками находится авторский блок (цикл), включающий авторскую программу. Программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и принципиально отличается от других программ воспитания в детских садах. Основные отличия заключаются в следующем. 1. Комлексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуальнодифференцированный характер. 2. Наличие физиологического обоснования в каждом из разделов программы наряду с учетом ряда закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины. 3. Данная программа может применяться в дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном и добросовестном выполнении рекомендаций. 4. В ряде разделов программы предусмотрен учет климато-географических и экологических особенностей региона (кластерный подход). В программе дано совокупное «физиологическое» определение здоровья ребенка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма, что достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект. Такое определение здорового ребенка дошкольного возраста включает большой набор характеристик – жизнерадостность, устойчивость к неблагоприятным внешне средовым факторам, высокий уровень выносливости и работоспособности. Первый раздел программы – определение исходных показателей состояния здоровья и психического развития детей. В комплекс антропометрических показателей, регистрируемых медицинским персоналом дошкольного учреждения, включены определения длины и массы тела, а также индексов: отношений длины тела к возрасту, массы тела – к возрасту и массы – к длине. Последний показатель отражает гармоничность физического развития ребенка. Наличие этих параметров обеспечивает возможность их сравнения с международными стандартами, показателями по таблице, периодически издающимися ВОЗ. В диагностический комплекс включены проявления биоритмологического профиля профиля ребенка по околосуточной динамике умственной (основной параметр), физической работоспособности и эмоциональной реактивно

Современные образовательные технологии дошкольного образования

6

сти. Эти показатели определяются педагогами при взаимодействии с родителями. Тестирование проводится в начале, середине (по отдельным параметрам) и в конце учебного года. Второй раздел – рациональная организация двигательной активности детей. Рассматриваются положения о жизненно важном значении движения для развития физиологических систем растущего организма (энергетическое правило скелетной мускулатуры И.А. Аршавского) и об эффективном оздоровительном влиянии циклических упражнений. В первую очередь оздоровительного бега на все физиологические системы, биохимичесакие процессы и психические функции. Этот раздел программы характеризуется изложенными ниже основными особенностями и принципиальными отличиями от существующих рекомендаций по развитию моторики детей дошкольного возраста. Третий раздел – система эффективного закаливания детей. Научным обоснованием его является подход к закаливанию как к тренировке системы терморегуляции. Даются определения физической и химической терморегуляции, их основных механизмов у взрослого человека и особенностей формирования в онтогенезе. В программе закаливание рассматривается как система оздоровительно-профилактических воздействий, реализуемая таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду (и желательно – в домашней обстановке) характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции (терморецепторы и сосуды кожи и подкожной клетчатки), плохо функционирующей в периодах раннего и дошкольного детства. В программе описываются два основных метода контрастного закаливания, которые могут использоваться как в дошкольных учреждениях, так и в домашних условиях. Для качественной реализации третьего раздела выделены следующие позиции для организационнофинансового сопровождения: - организация родительского университета (8 мероприятий в год); - организация курсов повышения квалификации персонала (2- 3 подгруппы); - приобретение необходимого медицинского и спортивного оборудования; - создание в дошкольном учреждении оздоровительного комплекса: бассейна, сауны, фитобара; - создание или восстановление развивающей оздоровительной среды на участках детского сада и т.д. Четвертый рзадел – комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, используемых в дошкольных учреждениях. В программе указываются основные задачи и обязанности педагогов-психогиенистов: - выявлять факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; - применять психолого-педагогические приемы, направленные на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений, прежде всего у гиперактивных детей; - обеспечить условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня детей; - создавать благоприятный психологический климат в ДОУ и по возможности в семье; - организовывать специальные игровые комнаты в ДОУ для проведения индивидуально-подгрупповой психокоррекционной работы. Пятый раздел – обеспечение рационального питания детей. Раздел содержит общие положения концепции сбалансированного калорийного питания. Излагаются «золотые» правила приготовления пищи, одобренные ВОЗ: выбор продуктов, обработанных с помощью современных технологий безопасности, тщательный прогрев пищи, правильное ее хранение и т.д. Шестой раздел – создание условий для оздоровительных режимов детей. Теоретическим обоснованием необходимости выполнения определенного распорядка для ребенка является биоритмология, предмет которой составляет изучение циклических процессов в живых организмах. Именно наличие цикличности в деятельности всех физиологических систем, биохимических процессах и проявлениях психических функций создает возможности для совершенной адаптации в условиях постоянно изменяющейся внешней среды, что особенно важно для растущих организмов. Выделены важнейшие условия: - комплекс внешнесредовых факторов: воздух, почва. вода, питание, тепло, свет, одежда, жилище, шум, радиация и т.д.; - психолого-педагогические аспекты сексуального развития и здоровья детей. Дается определение сексуального здоровья как комплекса физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных аспектов полового поведения человека, обогащающих его личность, повышающих способность к любви и уменьшающих, таким образом, распространенность сексопатологических проявлений. Обязательной необходимостью подчеркивается учет пола ребенка в реализации оздоровительных и педагогических средств и методов. Эффективная реализация программы возможна при добросовестном выполнении своих обязанностей персоналом дошкольных учреждений в постоянном взаимодействии с родителями. Рекомендации при планировании оздоровительно-профилактической работы Содержание Возрастная группа Особенности организации Ответственные Организация жизни детей, в том числе в адаптационный период, создание комфортного режима Все Ежедневно, в течение всего дня Воспитатели Организация двигательного режима Утренняя гимнастика Ранний возраст, Младшие группы Ежедневно в группе (в летний период на открытом воздухе) Воспитатели, инструктор по физической культуре Средние, старшие, подготовительные к школе Ежедневно в зале (в летний период на открытом воздухе) Двигательные паузы Все ежедневно Воспитатели

Современные образовательные технологии дошкольного образования

7

Оздоровительная гимнастика после сна

Все Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей

Воспитатели, медицинская сестра

Подвижные игры Все Ежедневно во время дневной прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей

Воспитатели, специалисты

Физкультурные упражнения на прогулке

Все Воспитатели, специалисты Физкультурные досуги Все 1 раз в месяц, на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп Воспитатели, инструктор по физической культуре Спортивные праздники Средние, старшие. подготовительные к школе 1 раз в год, внутри детского сада Воспитатели, инструктор по физической культуре Неделя здоровья Все Два раза в год Воспитатели, медицинская сестра Самостоятельная двигательная деятельность Все В помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей Воспитатели Индивидуальная работа Все Ежедневно, в группе и на прогулке Воспитатели Охрана психического здоровья Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы Все ежедневно Воспитатели, специалисты Оздоровление фитонцидами Оздоровление луком, чесноком Все Во время обеда Воспитатели. помощники воспитателей Ароматизация помещений (чесночные бусы) Все Ежедневно, в течение дня Воспитатели, помощники воспитателей, медицинская сестра Витаминотерапия Витаминизация третьего блюда Все ежедневно медицинская сестра Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка Утренний прием на свежем воздухе Все Ежедневно в летнее время воспитатели Воздушные ванны (облегченная одежда по сезону) Все ежедневно воспитатели Прогулки на воздухе Все ежедневно воспитатели Босохождение по «дорожке здоровья» Все ежедневно воспитатели Босохождение по траве Все Ежедневно в летнее время воспитатели Умывание в течение дня прохладной водой Все Ежедневно после сна воспитатели Полоскание горла кипяченной и охлажденной подсоленной водой Младшие – подготовительные к школе Ежедневно после обеда воспитатели Игры с водой Все Ежедневно (в летний период на открытом воздухе) воспитатели Контрастное обливание ног Все Ежедневно после прогулки в летнее время Воспитатели, помощники воспитателей Сон с доступом свежего воздуха Все Ежедневно, в зависимости от температуры помещений спальни Воспитатели

Электронный ресурс http://www.razym.ru/medzdorsport/zdorov/123535-zmanovskiy-yuf-k-zdorovyu-bez-lekarstv.html

Комплексная оздоровительная программа в детском саду и дома «Здравствуй!» (Автор: М.Л.Лазарев)

Здравствуй! Программа «Здравствуй!» направлена на оздоровление и раннее развитие детей в детском саду и в семье. Она разработана в лаборатории формирования здоровья детей Российского научного Центра восстановительной медицины и курортологии Росздрава и имеет Гриф Министерства образования и науки РФ «Допущено к использованию в дошкольных образовательных учреждениях». Программа выпущена издательством «Мнемозина» в виде Учебно-методического комплекса (для младшей, средней, старшей и подготовительной групп детского сада), 20002008. Цель программы — помочь педагогам и родителям организовать оздоро

Современные образовательные технологии дошкольного образования

8

вительную работу с детьми дошкольного возраста, сформировать у них мотивацию здоровья и поведенческие навыки здорового образа жизни, воспитать ответственность за свое здоровье, повысить резервы их здоровья. Программа «Здравствуй!» представляет собой музыкальные уроки здоровья, которые включают обширный сказочный материал, содержат оздоровительные и познавательные элементы, формируют внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. Курс дошкольной подготовки «Здравствуй» предназначен для работы с детьми 3-7-летнего возраста, разработан на основе современных научных подходов к воспитанию детей дошкольного возраста в рамках существующих образовательных стандартов, написан и систематизирован с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста (как здоровых, так и ослабленных), а также из разного уровня их психического развития. Составляющие УМК «Здравствуй!»: Оздоровительно-развивающая программа, учебно-методическое пособие для педагогов ДОУ, предшкольная подготовка: для учебно-методическое пособие для педагогов. Книга сказок в четырех частях («Фырка и здравик. Воздушный волшебник. Синяя капелька. Музыкальная радуга здоровья»); Рабочая тетрадь в четырех частях («Я расту. Я дышу. Я закаляюсь. Я пою и говорю»); Книга песен (ноты) в четырех частях. В программу курса входят все необходимые оздоровительные и познавательные элементы, способствующие гармоничному воспитанию и развитию личности ребѐнка, формированию у него культуры здорового и безопасного образа жизни. Содержание включает в себя обширный сказочный материал, отражает и формирует внутренние потребности физиологического, психического и личностного роста детей. Основное внимание автор уделяет сохранению естественности психического развития ребенка, построению прочного фундамента жизнеутверждающей, созидающей и творческой личности. Программа помогает расширить кругозор детей, развить их как физически, так и эстетически. Особая роль отводится музыке, которая является не дополнительным материалом, а интегральной основой всего курса, позволяющей организовать межфункциональный тренинг организма ребенка. Методическое пособие: Музыкальный альбом для детей и взрослых на двух компакт-дисках «Здоровячок!» - это путешествие с главным здоровячком – Здравиком с Планеты Семитония по разноцветным странам. По дороге дети будут петь и играть в музыкальные игры: Красная страна Пламия – школа движения, оранжевая страна Орсия – школа психологии, желтая страна Светия – школа интеллектуального развития, зеленая страна Ростия – школа питания, голубая страна Эфирия – школа воздушного закаливания и дыхательного развития, синяя страна Акватония – школа закаливания водой, плавания и гигиены, фиолетовая страна Витония – школа речевого и вокального развития. Курс предшкольной подготовки «Здравик» предназначен для подготовки к школе детей в возрасте 5-6 лет с целью психологической и физической подготовки детей к школьным нагрузкам, обеспечение плавного перехода из дошкольного учреждения в школу. Предшкольный курс «Здравик» может быть самостоятельной программой или преемственной с дошкольной программой «Здравствуй». Дидактический материалпредшкольного курса «Здравик» представляет собой сказки о здоровье, в процессе чтения которых ребенок вместе с педагогом и родителями выполняет несложные задания тренирующие его память, улучшающие речь и концентрацию внимания, расширяющие кругозор, повышающие уровень развития двигательных качеств, формирующие навыки самостоятельной работы. Цветомузыкальное пособие «Цветоник» - это книга-игрушка с цветными мелодиями. Мелодии дети могут сами сыграть на фортепиано (синтезаторе, металлофоне, духовой мелодике и т.д.), на клавиши которого наклеены цветные маркерыкружочки. Выполняя такие задания, дети смогут закрепить знания о семи цветах радуги и семи нотах гаммы. Материал пособия стимулирует творческую активность, формирование музыкального слуха и навыков художественного цветомузыкального моделирования явлений окружающего мира. Тест «Здравик» дается в руки ребенку 3-7 лет как инструмент самонаблюдения с целью задействовать ведущие психологические факторы, влияющие на здоровьеразвивающую деятельность, такие как эмоции, мотивация и самосознание]. Тест рассматривается как один из элементов культуры здорового материнства и детства, предполагающей использование специальных здоровьеразвивающих технологий, посредством которых формируется здоровая личность ребенка, начиная с внутриутробного периода. В тест «Здравик» автором включено пять тестовых заданий: 1. Скоростная выносливость. 2. Память. 3. Звуко-дыхательная проба. 4. Самооценка. 5. Здоровьеустойчивость (отсутствие заболеваний). Данные тестовые задания выделены на основе наиболее высоких корреляционных связей с другими показателями здоровья и развития детей, выявленных в процессе многолетних исследований. Каждый из этих тестовых показателей связан с целой группой других показателей развития: скоростная выносливость - с остальными двигательными качествами, росто-весовым индексом; память – с общим кругозором, речью; звуко-дыхательная проба – с остальными показателями функции внешнего дыхания, чистотой интонирования, кардио-респираторным индексом; самооценка – со знанием своего организма, умением анализировать свое состояние, эмоциональным настроем; здоровьеустойчивость – с уровнем иммунитета, состоянием всех органов и систем организма. Литература М.Л.Лазарев. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений «Здравствуй!». М.,