

Здоровьесберегающие технологии как фактор повышения качества образования дошкольников по направлению физическое развитие.

Познание – это начало здоровья.

Н. Энкельман

Совершенствование физического воспитания и здоровья детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

Тема здоровья, его сохранения, восстановления волнует человечество с давних пор. На каждой ступени развития общества человек развивался физически и совершенствовался умственно. Одновременно с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далёкой древности сформировалось и понятие «здоровье». Вначале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек – значит, не больной человек. Известный русский врач и писатель В. Вересаев так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно».

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

По статистике, XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье дошкольников. На 8,1 % снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. От здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

ДОУ – первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования. Оздоровление детей ведётся на занятиях, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьёй. Все направления работы по сохранению, формированию и укреплению здоровья ребёнка интегрируются в так называемых здоровьесберегающих технологиях, представляющих совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, формирование ценностного к нему отношения. Роль педагогов ДОУ заключается в грамотном использовании при организации учебно – воспитательного процесса здоровьесберегающих технологий.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Технология – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса обучения и усвоения знаний с учётом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

Под здоровьесберегающими технологиями будем понимать систему мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка. Технологии здоровьесберегающей педагогики рассматриваются как совокупность приёмов и методов организации воспитательного – образовательного процесса без ущерба для здоровья и детей, и педагогов. Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с детьми, с их родителями, с медицинскими

работниками, коллегами планирует свою работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии – совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это совокупность многих из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приёмов методов работы, технологий, подходов к решению проблем здоровьесбережения плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Только тогда можно сказать, что образовательно-воспитательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья и детей, и педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать дошкольников, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить ребёнку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

На практике здоровьесберегающие технологии рассматриваются как технологическая основа здоровьесберегающей педагогики,

состоящая из совокупности приёмов, форм и методов организации воспитательного процесса детей без ущерба для их здоровья.

Принципы здоровьесберегающих образовательных технологий

1. Принцип «Не навреди».
2. Принцип сознательности и активности.
3. Непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
4. Систематичности и последовательности.
5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Постепенного наращивания оздоровительных воздействий.
9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательного – образовательного процесса.

Средства здоровьесберегающих технологий

Все основные средства в системе здоровьесберегающих технологий можно разделить на три группы.

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы:

- солнечные и воздушные ванны;
- водные процедуры;

-фитотерапия;

3. Гигиенические факторы:

- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- личная и общественная гигиена;
- проветривание и влажная уборка помещений;
- соблюдение режима дня.

Здоровьесберегающие технологии:

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Точечный массаж по А.А. Уманской

Артикулярный массаж «Поиграем с ушками» (М. Норбеков)

Массаж рук «Поиграем с ручками» и закаливающий массаж ступней ног «Поиграем с ножками» (З.И. Береснев)

Игровой массаж по А. Уманской и К. Динейки

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой

Дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в лёгких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Звуковая гимнастика Лобанова

Звуковое дыхание (М.Л. Лазарев)

Зрительная гимнастика В.Ф. Базарного

В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, которое в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Как вы думаете, что для здоровья человека является самым важным?

Для обеспечения здоровья, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное полноценное питание, и состояние костно-мышечного аппарата и т.д. Но главные «киты», на которых держаться жизнь и здоровье человека, это *состояние сердечно - сосудистой системы, дыхательной и иммунной систем организма*. Без пищи человек проживёт ещё какое-то время, при нарушениях со стороны опорно-двигательного аппарата он, возможно, будет плохо передвигаться или пользоваться инвалидной коляской, в случае патологии нервной системы он будет жить неполноценной жизнью, но всё же - жить! А вот если сердце не сможет работать, дыхательная система не будет в состоянии усваивать нужное организму количество кислорода, иммунная система окажется не в состоянии противостоять даже одному крохотному и не такому уж

опасному при других условиях вирусу? Не нужно обладать специальной медицинской подготовкой, чтобы ответить на вопрос, что же тогда случится с человеком. Отсюда вывод: вся система физического воспитания в дошкольном учреждении должна быть прежде всего ориентирована на развитие и совершенствование сердечно – сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством этого развития являются движения. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребёнка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, лёгкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведёт к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода воздуха, также напрямую связано с движениями. Аэробная производительность тем больше, чем лучше тренирован ребёнок. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но ... только на свежем воздухе! Известно, что основной метод улучшения способностей к поглощению кислорода – длительный равномерный (или по Ю.Ф. Змановскому, оздоровительный) бег. И именно в дошкольные годы физкультурная деятельность должна быть направлена на увеличение этих способностей.

Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движениями. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. Деятельность терморегуляционного аппарата – это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. И чем чаще он включается, тем интенсивнее «тренируется» система иммунной защиты, совершенствуя свои качества.

Физическое воспитание традиционно понимается как педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства. Современное определение физического воспитания значительно шире. Обогащение новыми знаниями научных дисциплин, из которых складывается его теория, позволяет трактовать физическое воспитание как комплекс мер, направленных на:

- своевременное достижение возрастного уровня физического развития детей и развития их двигательных функций;
- соответствующую коэффициенту двигательного развития физическую подготовленность;
- приобщение к традициям и культуре большого спорта;
- овладение физической культурой;
- высокую степень здоровья, позволяющую достигать физического совершенства.

Несмотря на обогащения понятия физического воспитания, его первоочередной задачей было и остаётся укрепление здоровья детей посредством всестороннего физического развития и закаливания. Все другие задачи образовательного и воспитательного плана решаются в соответствии с состоянием здоровья воспитанников и уровня их физического развития. Такой подход позволяет рассматривать оздоровительную деятельность и физическое воспитание как целостность. В соответствии с этим подходом принцип оздоровительной направленности физического воспитания становится ведущим. Поэтому современные технологии физического воспитания носят название физкультурно-оздоровительных.

Система физического воспитания должна быть ориентирована на:

1. Повышение резервов сердечно - сосудистой системы. Оно происходит при условии, что не менее 60 % движений,

составляющих содержание физкультурного занятия, являются циклическими.

2. Повышение резервов дыхательной системы за счёт регулярных занятий на свежем воздухе.
3. Органическое сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами, что способствует совершенствованию терморегуляционного аппарата и системы иммунной защиты.
4. Регулярность физических нагрузок.

Условия обеспечения оздоровительной направленности физкультурных занятий

Условие первое

Двигательные нагрузки на физкультурном занятии должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС). В качестве основного принципа их организации должен быть провозглашен лозунг «Только аэробика!». Это означает, что занятие должно быть полностью аэробным, со стопроцентным обеспечением организма кислородом.

Условие второе

После интенсивных или длительных движений (например, комплекс ОРУ) в занятии должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию.

Условие третье

Две трети движений, составляющих содержание оздоровительного физкультурного занятия, должны быть циклического характера, поскольку именно они «тренируют» сердечно - сосудистую систему.

Условие четвёртое

В содержание оздоровительного физкультурного занятия включаются специальные упражнения, обучающие детей правильно дышать. Не следует увлекаться гимнастиками Стрельниковой, Бутейко и т.д. Для их проведения нужны профессионально подготовленные специалисты-медики. Кроме того, дети могут выполнять такие упражнения только под контролем врача, ибо самостоятельность воспитателей в таком случае может привести к тому, что работа дыхательной системы ребёнка будет нарушена. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.

Учить детей правильному дыханию следует исподволь и весело. С этой целью можно использовать различные вспомогательные приспособления: шарики, пушинки, свистки и т.п.

Условие пятое

Упражнения, развивающие координационные механизмы нервной системы, способствующие психомоторному развитию детей, являются обязательным компонентом оздоровительного физкультурного занятия. К ним относятся упражнения на координацию движений, упражнения в метании, равновесии, прыжки по воображаемой прямой и др.

Условие шестое

В определённый момент занятия дети должны получить эмоциональную разрядку. Для этого нужно рассмешить их, поднять им настроение. Отличной эмоциональной разрядкой являются специальные оздоровительные игры. Эмоциональная разрядка позволяет детям сбросить накопившееся физическое и психическое напряжение. Кроме того, исследованиями установлено, что во

время эмоциональной разрядки повышается способность организма к усвоению кислорода.

Эффективность оздоровительно – воспитательной работы обусловлена следованием принципам здоровьесберегающей педагогики.

1. Интегрированное содержание упражнений по физической культуре с другими видами занятий, с самостоятельной повседневной двигательной деятельностью.
2. Максимальное приближение процесса физического воспитания к игровой деятельности.
3. Доступность разных видов деятельности и форм организации физкультурно-оздоровительного процесса уровню восприятия, возможностям, степени подготовленности и уровню здоровья детей.
4. Эмоционально положительная окрашенность разных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Только при систематическом и научно обоснованном подходе физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития. И здесь важно не забывать, что максимальный эффект может быть достигнут только на фоне высокой мотивации, которая достигается посредством игрового метода и не иначе: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – обучать!» (Н.Н. Ефименко).

Создание системы физкультурных и коррекционно–оздоровительных мероприятий помогает сделать процесс формирования здоровья радостным: без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа.

Укрепление здоровья – лишь часть работы каждого из специалистов. Необходимо также научить детей с ослабленным

здоровьем чувствовать себя уверенно в обществе, сохранять и укреплять своё здоровье.

Здоровый ребёнок есть эталон и практически достижимая норма детского развития – это кредо развивающейся педагогики оздоровления детей.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного

Литература:

1. И.В. Никишина, Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ., Москва ООО «Планета» 2011 год.
2. В.Г. Алямовская, Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Педагогический Университет «Первое сентября», 2005 год.
3. Журнал «Инструктор по физкультуре» № 8/2011. СФЕРА