

Администрация города Улан-Удэ
Комитет по образованию
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 110 «ЗОЛУШКА» г. Улан-Удэ комбинированного вида

Парциальная программа по здоровьесбережению «Здравствуй»

Улан-Удэ
2014

Человек сам творец своего здоровья.

Актуальность.

Многим известно, каким должно быть общество, какими должны быть люди, но улучшить положение может только здоровый, гармоничный человек. Каждый может стать таким, и есть путь, пример, как улучшить свое здоровье, сознание и через это помочь людям, детям.

"Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма."(32) В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится о том, что здоровье- это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. (26)."Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающем биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства и детства"(13). Хорошее здоровье - один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов во все времена. Извечен был вопрос, как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. Быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь. Использование физических упражнений для предупреждения болезней и продолжения жизни уходят своими корнями в глубину веков. Древние народы использовали гимнастику, плавание и обливание водой разной температуры.

Древние философы Аристотель, Гиппократ, которые были известными фармакологами, проповедовали гимнастику, занятия спортом, закаливание водой и солнцем, прогулки, умеренность в питании. Плутарх называл гимнастику "движения кладовой жизни", а философ Платон писал: "Гимнастика есть целительная часть медицины". Не зря же гласит восточная мудрость "У кого есть здоровье - у того есть надежда. У кого есть надежда - у того есть все." (26).

Дошкольный возраст- это уникальный возраст для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное и психическое развитие. Важнейшее значение имеет сохранение, поддержка и развитие физического и психического здоровья ребенка. Одной из основных функций дошкольного учреждения является:

-охрана и укрепление физического и психического здоровья детей

-забота об эмоциональном благополучии ребенка(12).

В Законе Российской Федерации "Об образовании" ст. 2 (11) основным принципом является: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности. В 1995 году постановлением Правительства Российской Федерации было утверждено "Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении" (41). В нем закрепились право в выборе самостоятельной программы из комплекса вариативных программ. С целью защиты ребенка от некомпетентного педагогического воздействия в условиях вариативности образования было подготовлено методическое письмо. "Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации" (36). в нем говорилось "...программы должны строиться на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослых с детьми и должны обеспечивать охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие". В основных направлениях развития охраны здоровья населения и перестройки в области физического воспитания учащихся на период до 2000 года, подчеркнута значимость охраны здоровья детей и подростков, как важнейшего условия оздоровления всего населения. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой, для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у детей, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности. Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение. Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, так как в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Все это является фундаментом к выполнению нормативов. Обычно, развивая

физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. По данным Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой 75% болезней взрослых заложены в детстве. Поэтому необходим поиск новых методов и подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

На современном этапе отмечается, что дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", а интенсивность физического развития, здоровье зависит от двигательной активности.

В последние десятилетие все большее внимание привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы - это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье. Излишнего шума и нервозности в детском саду из-за "заорганизованности" воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями. Известный физиолог Н.М. Щелованов писал "Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и имеют важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма". Детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно влечет к ухудшению здоровья ребенка. (М.Ю. Кистовская, П.К. Анохин, Л.З. Неверович) (25). Кроме того, нарушена структура полноценного питания детей. По мнению академика Н.М. Амосова, ребенок конца века сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией. Два последних обстоятельства и ведут к акселерации - ускоренному развитию организма ребенка, и в первую очередь - увеличению роста и веса и тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всесторонне развитие ребенка. Формируется и развивается его внутренний мир - его мысли, чувства, нравственные качества, поведение. Об этом писал П.Ф. Лесгафт, который рассматривал двигательную деятельность как фактор развития человека. (25) В результате двигательной деятельности дети учатся понимать явления, происходящие в

природе и внешнем окружающем мире. Получают понятия о времени, пространстве, безопасности, строении своего тела, продолжительности движений и т.д. Они учатся наблюдать, обобщать, сравнивать, анализировать, приобретают опыт творческой деятельности. Так же перевоплощаются, имитируют движения, расслабляются. Занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент крепкого здоровья, которое позволяет детям выполнять умственную деятельность. По мнению зам. министра образования России Е.Е. Чипурных "Здоровье-великое благо и категория общественная, оно не знает межнациональных, межгосударственных и меж блоковых границ. Физическая культура и спорт - эффективное и действительное средство воспитания духовного и физического здоровья подрастающего поколения. Решение оздоровительных задач возможно средствами физической культуры" (46). В то же время занятия физическими упражнениями содействуют обогащению нравственного опыта, нравственного поведения. В двигательной деятельности хорошо формируются дружественные отношения, которые учат ребенка вступать в контакт со сверстниками, решать общие задачи, помочь товарищу, несут ответственность перед ровесниками. Играя в подвижную игру или выполняя физические упражнения, тренируются волевые черты характера. Занятия физическими упражнениями формируют эстетику движений, формируют представления о красивом. Красота гармонично развитого тела человека обязательный элемент представлений об эстетических преобразованиях с помощью физического воспитания. Физкультурные занятия дают возможность упражнять детей в доступных им трудовых действиях: подготовке пособий к занятиям, заботе о чистоте и порядке. -Таким образом, в процессе обучения движениям у детей развиваются умственные способности. Нравственные и эстетические качества. Формируется сознательное отношение к своей деятельности. Движения и физические упражнения считаются специфическими средствами физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Эффективность решения задач физического воспитания обеспечивает целостность двигательного режима.

Изучением данного вопроса занимались многие ученые физиологи, психологи. П.Ф. Лесгафт - двигательная деятельность, Н.М.Амосов - физическому развитию, Н.М. Шелованов - оздоровлению. Т.И. Осокина - проблемой физического развития дошкольника. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические

характеристики ребенка, социально экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете, - отношение государства к проблемам материнства и детства.

Мы придерживаемся определения здоровья, который дал Ю.Ф. Змановский: "Здоровье - это состояние устойчивости, невосприимчивости к экстремальным, т.е. неожиданно возникающим и не обычным, патологическим, болезненным воздействиям". (14) Такое определение предполагает, что здоровый человек обладает настолько сильной верой в здоровье, что ему не страшны какие-либо неблагоприятные ситуации, в которых каждый может оказаться. Учитывая особенности дошкольного возраста, мы можем говорить о воспитании у детей основ такой веры, т.е. основ здорового образа жизни. Исходя из определений, данных разными учеными, здоровым можно назвать лишь того человека, который способен к деятельности, творчеству, к полноценному выполнению различных функций, к развитию способностей. Болезненный, физически слабо развитый ребенок внешне отличается от сверстников, обычно отстает от детей во многих видах деятельности - игре, учебе, рисовании и т.п. Отмечается, что, в отличие от здорового ребенка, у него хуже память, внимание, воображение, он быстрее утомляется. Все это сказывается в дальнейшем на школьном обучении. Поскольку ребенок в детском саду находится значительную часть времени, то задача всех работников детского сада, включая педагогов, - заботиться о его здоровье. Безусловно, состояние ребенка и его здоровье зависят от многих факторов - социальной, природно-климатической среды, наследственности, воспитания. Профессор Ю.С.Николаев считает, что есть немало естественных средств, способствующих физическому и духовному оздоровлению человека. Будучи опытным психотерапевтом, профессор Ю.С.Николаев хорошо знает, сколь важны резервы человеческого духа. Он считает, что все отрицательные воздействия среды оказывают влияние на организм в комплексе, но все же основная причина "болезни цивилизации" - это различные эмоциональные сдвиги, которые возникают в результате нервных перенапряжений, длительного действия стрессов. Учеными давно доказано, что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физкультура. Есть и другой способ разрядки стрессовых ситуаций - это смех. Юмор - это великолепное средство от плохого настроения. Создание хорошего настроения, пожалуй, наиболее действенная мера профилактики нервных заболеваний. Исследования последних лет также показали, что на эмоциональную сферу деятельности оказывают влияние и биоритмы. Таким образом, существует много способов сохранения и укрепления здоровья детей.

В МБДОУ № 110 «Золушка» поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научную, педагогическую, методическую и публицистическую литературу по вопросу здоровьесберегающей

- технологии.
2. Разработать программу "Здравствуй", отражающую реализацию условий здоровьесберегающей педагогической технологии.
 3. Доказать эффективность разработанной программы.

Теоретико-методологической основой являются основные положения диалектико-материалистической теории познания; диалектическая теория о всеобщей связи, взаимообусловленности и целостности явлений; положение о социальной теории психической деятельности человека (человек зависит от социума).

Использовать следующие методы:

- Метод теоретического анализа и синтеза работ отечественных педагогов, психологов, физиологов, по проблеме исследования. Этот метод позволил выявить различные точки зрения на изучаемую проблему при разработке здоровьесберегающей системы в дошкольном образовательном учреждении.
- Эмпирические методы (наблюдение, анкетирование, диагностика физического развития, обобщение педагогического опыта.) помогли получить качественные данные о причинах низкой посещаемости и высокой заболеваемости.
- Метод моделирования использовался для построения программы "Здравствуй"
- Метод математической статистики использовался для обработки полученных в исследованиях данных.

Работа позволит определить эффективность проводимых мероприятий для понижения уровня заболеваемости, повышения посещаемости, подготовки к школе.

Практическая значимость работы в ДОУ № 110 заключается в том, что

1. разработанная модель может быть эффективно реализована как в городских, так и в сельских детских садах.
2. Возможность сохранять и укреплять здоровье ребенка при условии реализации здоровьесберегающей педагогической технологии.
3. Улучшение здоровья детей возможно при условии использования программы аналогичной программе "Здравствуй" в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Глава 1. Теоретические основы здоровьесберегающей педагогической системы

1.1 Сущность здоровьесберегающей педагогической системы: понятие, критерии, технология измерения.

Начиная работу по данной теме, нами была изучена литература по физическому воспитанию дошкольников: задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Изучение содержания физического воспитания необходимо было для осознания того, как эта проблема формулируется учеными-дидактами и разработчиками методики физического воспитания. Мы выяснили, какое место занимают задачи здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников. Так, известный теоретик Ю.К. Бабанский выделил несколько задач физического воспитания:

1. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности.
2. Формирование двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене.
5. Воспитание воли, смелости, дисциплины.
6. Формирование привычки и интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.
7. Привитие организаторских навыков. (43)

Т.И. Осокина выделяет такие задачи:

1. Охрана жизни.
2. Укрепление здоровья.
3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.
4. Повышение работоспособности. (18)

В.И. Логинова (27) задачи физического воспитания формулирует несколько иначе:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья.
2. Обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма.
3. Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т.п.

А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева (48) сформулировали три группы задач:

1. Оздоровительные - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.
2. Образовательные - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

3. Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

М.А. Васильева (11) предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

Е.Н. Вавилова (3) выделяет несколько задач: охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений, совершенствование всех функциональных систем организма.

П.К. Иванов, программа «Детка»:

1. Формирование принципов природного мышления, лексикона и поведения ребенка на ранних стадиях его развития в условиях дошкольного учреждения.
2. Знание об уровне здоровья детей и возможность в его саморегуляции на основе сознательного поведения в обществе.
3. Отражение в природной среде действий человека и развитие позитивного мышления.
4. Единство красоты души и тела ребенка в эволюционном природном процессе.

Итак, задача оздоровления ребенка в дошкольном возрасте в работах вышеуказанных ученых и практиков ставится, признается одной из наиболее важных. В этих же работах выделяются средства физического воспитания как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства - литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства и т.п.

Выделенные средства можно группировать следующим образом:

Гигиенические и социально-бытовые факторы. К ним относятся режим, сон, питание, инвентарь, игрушки, одежда и т.п. Отмечается, что соблюдение требований личной и общественной гигиены, режима деятельности, сна, питания вызывает у ребенка положительные эмоции. Это, в свою очередь, улучшает деятельность всех органов, систем, повышает работоспособность. Кроме того, гигиенические факторы составляют обязательное условие для более эффективного воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Несоблюдение чистоты помещения,

физического оборудования, инвентаря, игрушек, одежды, обуви может привести к различным заболеваниям детей и снизить положительное влияние физических упражнений на их физическое развитие.

Естественные силы природы. К ним относятся солнце, воздух, вода. По отдельности и в сочетании они являются важным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности. Так, вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина Д и охраняют человека от заболеваний. Воздух садов, парков, лесов содержит особые вещества - фитонциды, которые способствуют уничтожению микробов, обогащают кровь кислородом и т.п. Солнце, воздух и вода используются как самостоятельные средства закаливания организма человека. Они вырабатывают приспособляемость организма к повышенной и пониженной температуре воздуха, воды, к резким и быстрым изменениям метеорологических факторов. Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию волевых и нравственных качеств: выдержки, смелости, решительности, самообладанию и т.п.

Особыми средствами, способствующими укреплению психического здоровья детей и их эмоционального благополучия являются: ароматерапия, фитотерапия, арттерапия, сказкотерапия, цветотерапия, музыкотерапия и т.д.

Физические упражнения выделяются учеными в качестве основного специфического средства физического воспитания. Это средство предназначено для развития двигательных действий, составляют это средства спортивные и подвижные игры, гимнастика, праздники, развлечения, простейшие виды туризма и т.п. Сложные виды двигательной деятельности предлагаются специально для решения задач физического воспитания детей в соответствии с их возрастными возможностями. Авторы называют двигательной деятельностью всякую деятельность, характерным компонентом которой является активность двигательного аппарата человека. По их мнению, подвижные игры относятся к сложной двигательной деятельности. Работа по использованию этой группы средств может проходить в детском саду в разных формах: физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения на прогулке), самостоятельная двигательная деятельность детей с использованием специально созданной взрослыми предметно развивающей среды, активный отдых (физкультурные праздники, досуги, дни здоровья и др.).

Достаточная физическая подготовка предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Сформированные соответственно возрасту разновозрастные движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных

функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы. У ребенка семи лет должна быть развита способность переносить статистические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью практически каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит самое главное - здоровье человека. Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Успешное решение оставленных задач возможно при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.(36)

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребенка. В процессе физического воспитания одновременно решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового)

Физическое развитие- это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании это - физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Физическая подготовленность- уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

Физическая подготовка- это профессиональная направленность физического воспитания

Физическое образование - одна из сторон физического воспитания, направленная на овладение профессиональными знаниями, двигательными навыками.

Физические упражнения- движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

Двигательная деятельность- деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

В соответствии с принятым определением мы предполагаем использовать следующие критерии эффективности здоровьесберегающей педагогической системы:

Нормативные:

- Общая заболеваемость, в том числе и инфекционная.
- Группы здоровья.
- Физическое развитие детей: норма, с недостаточной массой тела, с повышенной массой тела, нарушением осанки, низким ростом.
- % часто болеющих детей
- % посещаемости.
- Осмотр узкими специалистами.
- Физическая подготовленность детей в ДОУ.

Не нормативные:

- Успешность усвоения образовательных программ.
- Эмоциональный фон.
- Спортивные достижения.
- % поступления детей в спортивные секции.

1.2. Обзор предлагаемых методик здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном образовательном учреждении.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

Т.Н. Доронова - кандидат педагогических наук в своей программе "Радуга" обращает внимание на воспитание и развитие детей детского сада, основным компонентом она отдавала предпочтение самому важному предмету воспитания - физической культуре. "От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит здоровье человека. Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни". Ею определены основные формы работы с детьми в главе "Растим здорового ребенка" по двигательному режиму, закаливанию, физкультурно-оздоровительной работе. Вся работа вынесена в разделы "Формируем привычку к здоровому образу жизни", "Суточный режим жизни",

"Бодрствование", "Сон", " Питание", "Навыки здоровья", "Формируем культуру движений". Постепенно ребенок овладевает основными культурно - гигиеническими навыками, знакомится с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности. Ею освещены важные на современном этапе вопросы поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью детей, умению избегать или даже предотвращать их. Т.Н. Дороновой раскрыты средства и формы физического воспитания. Это гигиенические факторы, гигиена нервной системы, физические упражнения. Профилактическая, развивающая, лечебная, реабилитационная направленность в подборе физических упражнений.(40).

Программа авторского коллектива под руководством *Л.А. Венгер* " Развитие", в которую заложены два теоретических положения. Теория А.В.Запорожца о самоценности дошкольного периода развития, перехода от утилитарного понимания дошкольного детства к гуманистическому пониманию. И концепция Л.А.Венгер о развитии способностей, которые понимаются как универсальные действия ориентировки в окружающем с помощью специфических для дошкольника образных средств решения задач. Данная программа не содержит задач по физическому развитию ребенка. А *М.Д. Маханева* и доктор психологических наук *О.М.Дьяченко* в 2000 году разработали методические рекомендации по воспитанию здорового ребенка к программе " Развитие". Они содержат в себе, с одной стороны, общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения) с другой - конкретные описания физкультурных занятий проводимых в зале. Они ценны тем, что позволяют использовать их при планировании самых различных сторон организации здорового образа жизни детей, сочетая занятия по программе " Развитие" и ряд дополнительных с проведением необходимых оздоровительных мероприятий. *М. Д. Маханеёвой* обращается большое внимание на правильное питание детей. На необходимость его полноценности. Ею критикуется общепринятая система физического воспитания которая не может решить проблемы на современном этапе, так как не учитывает конкретные условия детских учреждений в разных регионах России, не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем, не реализует потребности детей в движении" М.Д. Маханевой разработаны:

Гигиенические факторы:

Режим, питание, гигиенические процедуры.
Средства физического воспитания:

Закаливание (специальные меры закаливания, беседы)

Физические упражнения (спортивные игры, праздники, развлечения, физкультурные занятия, подвижные игры, утренние гимнастики, плавание).
(25)

В.Т. Кудрявцев - доктор психологических наук, *Б. Б. Егоров* - кандидат педагогических наук определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая педагогика оздоровления в 2000 году. Их Программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы:

Приобщение к физической культуре.

Развивающая форма оздоровительной работы.

Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных учреждениях, школах. *В.Т.Кудрявцев* и *Б.Б.Егоров* указывают на ряд противоречий существующих на современном этапе.

"Роль движений в целостном психологическом развитии является очевидной и общепризнанной и потому не требует какого-то особенного обоснования. С другой стороны, двигательная активность, различные формы ее целенаправленной организации занимают более чем скромное место в жизни современного ребенка- дошкольника." (22) Они вынесены на их взгляд, на периферию образовательного процесса. То же они говорят об оздоровительной работе.

Все это на их взгляд ведет к утрате источников развития ребенка, росту детской заболеваемости. Материалы *В.Т.Кудрявцева* и *Б.Б. Егорова* продолжают идеи физиологов -*А.А.Ухтомского* и *Н.А. Бернштейна*, психологов - *А.В.Запорожца* и *В.П. Зинченко*, педагога *П.С. Лесгафта*, философа *Э.В. Ильенкова*, педиатра и педагога *Ю.Ф. Змановского*.

Авторы программы исходят из того, что "ребенок- это целостный духовно-телесный организм-средоточник, посредник и преобразователь значимых для него природно- и социально-экологических связей.. Эффект образовательно-оздоровительный усматривается нами в воспитании у ребенка способности осмысленно регулировать эти связи через особые формы двигательной - игровой деятельности". Общая цель данной программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Развивающая педагогика оздоровления состоит из 4 разделов. И постепенно оформляется на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его зачинателей был российский ученый - педиатр и педагог *Ю.Ф. Змановский*.

Названному направлению присущ ряд отличительных черт:

1. Представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития.

2. Здоровый ребенок рассматривается в качестве "целостного телесно-духовного организма".

3. Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей.

4. Индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми. (20)

Кандидат педагогических наук, доцент *Н.Н. Ефименко* /Украина/ в 1999 году выпустил программу "Театр физического развития и оздоровления" для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Красной нитью проходит идея превратить "однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Чем коренным образом система *Н.Н.Ефименко* отличается от других *Т.И.Осокиной*, *Е.А.Тимофеевой*, *Д.В.Хухлаевой*, *Ю.В.Змановского*, *Л.В.Карманова*, в 10 профессиональных заповедях:

"Следуй логике природы'Упедагогика должна быть естественной/

"Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали"

"Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях", подбирай подготовительную часть занятия в соответствии с "эволюционной гимнастикой".

"Деление занятий на 3 части должно быть не формальным, а по физиологической сути"

"Театр физического воспитания дошкольников", играя- оздоравливать, играя - воспитывать, играя- развивать, играя - обучать." /Физическое воспитание / "должно заряжать детей положительными эмоциями/ "Двигательный портрет дошкольника "рисует" методика игрового тестирования», «создавай тренажеры сам", "Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции", "Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни". (10)

В программе "Основы безопасности дошкольников" В.А.Ананьева(2). В разделе "Здоровье человека и окружающая среда", "Здоровье и образ жизни человека" автор ставит задачи развития физической активности детей, их нужно приучать заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище ориентировать детей на здоровый образ жизни, дать элементарные знания о том, что такое инфекционная болезнь, что нужно делать, чтобы ей не заразиться. Пути решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм. Работа с родителями направленная на оздоровление детей и на развитие их физической активности.

Программа "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста", разработанная кандидатами психологических наук Н.Н. Авдеевой и Р.Б. Стеркиной, кандидатом педагогических наук О.Л. Князевой.(4) Авторы отмечают, что безопасность и здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных детьми знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в жизненных различных. ситуациях, в том числе и неожиданных. Определяя основное содержание работы по ОБЖ и направления развития детей, авторы программы посчитали необходимым выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность жизни. Основное содержание работы по программе должно строиться, по мнению авторов, по нескольким направлениям:

1. Ребенок и другие люди.
2. Ребенок и природа.
3. Ребенок дома.
4. Эмоциональное благополучие ребенка.
5. Ребенок на улицах города.
6. Здоровье ребенка.

Содержание последнего раздела "Здоровье ребенка" представляет для нас научный интерес, поскольку позволило выявить, какое содержание работы предлагают авторы в этом разделе, каков его объем, какими средствами предлагают его решать. Так, авторы содержание раздела направляют на формирование у ребенка представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни. Ребенок должен знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Система П.К. Иванова. Это не только закаливающие процедуры. Это новый образ жизни, новое мировоззрение. Ибо в этой простой системе содержатся ответы на многие вопросы, волнующие человечество.

Здоровье — это те поступки, которые нужно совершать каждый день, каждый час. Смысл их очень понятно и просто изложен в «Детке». И в принципе путь к совершенству лежит в выполнении двенадцати заповедей.

Что особенно хорошо в системе — она не может никому повредить. В ней только помощь. Правда, сам Порфирий Корнеевич говорил: «Ты не спеши особенно по моей-то системе...» Стало быть, во всех этих делах нужна постепенность. И особенно это касается закаливания.

В результате применения системы П.К. Иванова и других методов закаливания людьми различного контингента, в том числе и дошкольниками, сложился ряд принципов закаливания, которые позволяют достичь желаемых результатов.

Принцип первый — регулярность. Лучше всего ежедневные занятия, которые проходят в одно и то же время суток. Замечено: суточные ритмы наиболее эффективны и устойчивы в нашем организме. Им подчиняется деятельность многих органов и систем.

Принцип второй — постепенность. Постепенное увеличение нагрузки, поэтапный переход к более сильным формам закаливания позволяют, пусть медленнее, но зато увереннее достигать желаемого результата.

Принцип третий — интенсивность. Сила воздействия должна быть выше привычных температурных норм постоянной среды обитания. Чем интенсивнее воздействие, тем ярче ответная реакция организма. Закаливающий эффект будет выше там, где применяли более холодную воду меньшее время в сравнении с тем, когда использовали воду потеплее, но долгое время.

Принцип четвертый — сочетаемость общих и местных охлаждений. Скажем, при обливании стоп тело остается не закаленным, а наоборот, обливание до пояса не обеспечивает устойчивость стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопа, носоглотка, поясница).

Принцип пятый — не растирайся после обливания. Растирание до покраснения, массаж ограничивают процесс охлаждения, прерывая его. Не следует проводить закаливание после интенсивной физической нагрузки, которая тоже тормозит течение термовосстановительного процесса после охлаждения.

Принцип шестой — многофакторность природного воздействия, т.е. использование солнца, воздуха, земли, снега. К тому же, обращаться с ними непосредственно в природе. Например, купаться не в бассейне, а в реке, ходить босиком не только по полу, но и по мягкой тропинке, по снегу во дворе и т.д.

Принцип седьмой — комплексность. Он означает, что процедуры закаливания должны восприниматься шире, нежели просто обливание водой. Это и прогулки, и бег, и сон на свежем воздухе, и баня.

Наконец, принцип восьмой — закаливание должно проходить на фоне положительных эмоций. Конечно, приходится проявлять настойчивость. Однако, как бы велико не было это усилие, ощущение процедуры должно оставаться на грани приятного. Здесь также важно учитывать

индивидуальность ребенка и состояние его здоровья.

Таким образом, основываясь на системе природного оздоровления П.К. Иванова и, исходя из принципов закаливания, нами в экспериментальной работе в дошкольных и школьных учреждениях предложена система закаливания, которая должна формировать веру (а не стереотип) в здоровый образ жизни.

Педагог, работающий по этой программе, должен рассказать детям, как устроен организм человека, как работают основные системы и органы (опорно-двигательная, мышечная, пищеварительная, выделительная, кровообращение, дыхание, нервная система, органы чувств). Важно при этом сформировать у ребенка умение прислушиваться к своему организму, помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы, говорящие о состоянии всех органов и систем.

Кроме программ, были проанализированы методические пособия по исследуемой проблеме. Они достаточно широко представлены в педагогической теории. Наиболее ценными, на наш взгляд, являются пособия, представляющие несколько средств оздоровления детей в условиях детского сада, содержащие подробные характеристики нетрадиционных способов оздоровления. К таким пособиям относятся работы Ю.Ф. Змановского и его коллег, методические рекомендации А.И. Баркан, Л.И. Латохиной, Б.В. Шеврыгина, Н.В. Цыбуля, Т.Д. Фершаловой и др. Интересные с педагогической точки зрения публикации найдены нами в журналах "Дошкольное воспитание", "Обруч".

Итак, анализ содержания современных программ для дошкольных учреждений позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей. Можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех проанализированных программ для дошкольных учреждений:

Научить детей определять свое состояние и ощущения.

Сформировать активную жизненную позицию

Сформировать представления о своем теле, организме.

Учить укреплять и сохранять свое здоровье

Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.

Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.

Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.

Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

**Таблица 1. Обобщенная характеристика
здоровьесберегающей технологии**

<i>Структура здоровьесберегающей образовательной технологии</i>	<i>Критерии технологичности</i>	<i>Условия реализации</i>
Концептуальная основа: теория и методология, подходы, принципы	Концептуальность	Педагогическое понимание идеи
Содержательные основы: общие и конкретные цели; конкретные составляющие здоровьесберегающего образования	Системность	Организационно-методическое обеспечение
Технологические основы: психолого-педагогические условия ' организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса	Адекватность и адаптивность	Наличие установки на идею как ценность учебно-воспитательного результата
Методы и формы работы	Управляемость и воспроизводимость	Педагогическая компетентность и мастерство специалистов, реализующих концепцию
Диагностика результатов деятельности по реализации здоровьесберегающей технологии «Школа здоровья»	Результативность и эффективность	Возможность измерения результативности технологии

Как показывают исследования, эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с повышением включенности

3. Комплексная программа реализации здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном образовательном учреждении № 110 «Золушка».

Прежде чем начать целенаправленную работу по улучшению здоровья детей, необходимо выявить состояние здоровья детей, уровень развития основных видов движений с тем, чтобы разработать в дальнейшем программу по физическому воспитанию, эффективную для каждого ребенка.

Поскольку невозможно осуществлять оздоровление детей только педагогическими мерами, совместно с медицинскими работниками необходимо оценить здоровье детей, провести осмотр узкими специалистами, соотнести их с группами здоровья по классификациям, разработанными НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения СССР. Каждая группа здоровья характеризуется

следующим образом.(37)

К первой группе здоровья относятся здоровые дети и хорошими функциональными показателями, нормальным физическим развитием. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеванием и имеют минимальное число пропусков по болезни.

Ко второй группе относятся тоже здоровые дети, не имеющие хронических заболеваний. Однако у них низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности легких, содержания гемоглобина в крови, могут наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечно-сосудистой системы, частые или длительные заболевания из-за сниженной сопротивляемости.

К третьей группе относятся дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. Эти дети состоят на диспансерном учете у педиатра или специалиста и получают регулярное лечение.

К четвертой и пятой группе относятся дети с тяжелыми органическими нарушениями и тяжелыми хроническими заболеваниями. Массовые дошкольные учреждения дети этих групп не посещают.

Прежде чем соотнести детей к той или иной группе здоровья, необходимо изучить и оценить их состояние по четырем основным критериям:

1. наличие или отсутствие заболеваний;
2. уровень физического и психического развития, гармоничность развития;
3. уровень физических систем организма;
4. устойчивость к воздействию вредных факторов среды (в том числе и к заболеваниям).

учащегося в здоровьесберегающей образовательный процесс, формированием активной позиции по отношению к собственному здоровью.

В этом случае процесс может с полным основанием называться образовательным, поскольку технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья, являются не внешними, обслуживающими, основанными на иной (физиологической, гигиенической, педиатрической, эзотерической) традиции, а использующими средства и потенциал педагогики и психологии для решения указанных задач.

Сегодня ведется активный поиск модели, которая интегрировала бы в себе все формы здоровьесберегающего образования. Одной из таких попыток выступает разработанная И.В. Кузнецовой концепция «Школа здоровья», в рамках реализации которой прошла апробацию значительная часть упражнений и рекомендаций, приводимых в книге.

Разумеется, одними здоровьесберегающими и психотехнологиями вопрос о сохранности и укреплении здоровья не решить. Необходима также целенаправленная работа по формированию ценности здоровья в структуре

личности ученика.

На этом завершается краткий теоретический экскурс в проблему здоровья и далее следует описание наиболее эффективных и несложных в применении здоровьесберегающих упражнений, техник и технологий.

