

Теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в работе по формированию здорового образа жизни дошкольников.

Воспитатель : Лозгачева Е.Н.

Понятие здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, их место в воспитательно-образовательном процессе в ДОУ

Чуклова Н. В. и Буржайкина М. И. под категорией здоровый образ жизни понимают «социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества».

Чудинова Л. Е. определяет здоровый образ жизни следующим образом: «Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой; если говорить конкретнее, то речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды».

Для формирования здорового образа жизни человеку в первую очередь необходимым условием является мотивация. Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах:

1. принцип возрастной: воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

2. принцип деятельностный: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, то есть формировать новые качества путем упражнений. На этом принципе была основана вся социальная эволюция человека.

Синергетический подход определяет здоровье как систему, которая способна к саморазвитию. Постоянная самоорганизация обеспечивает человека возможностью улучшать качество здоровья в различных ситуациях повседневной жизни. Человек начинает осознавать ответственность по поводу разработки и внедрения технологий формирования здоровья молодежи и детей в качестве единого педагогического процесса только после определения синергетического качества здоровья.

Аксиологический подход предполагает в качестве основы формирования здоровья – ценности, соответствующие критерию человечности и базирующиеся на позициях гуманизма как способа жизни и мировоззрения: моральные, юридические, политические, социальные, экзистенциальные ценности.

Такое соотношение ситуативных и личностных факторов является соотношением объективных требований деятельности и личностных качеств.

Герменевтический подход предполагает, что здоровье не сводится только к физическому состоянию. Это понятие подразумевает социальное, духовное здоровье, а также психо-эмоциональную уравновешенность.

Методологическим отражением указанных подходов являются следующие принципы:

1. принципы демократизации, гуманизации и природосоответствия педагогического процесса;
2. принципы непрерывности и преемственности

Для реализации сущности и принципов здорового образа жизни у дошкольников используют здоровьесберегающие технологии.

Н. К. Смирнов, родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» – ЗОТ, рассматривал их в качестве технологической основы здоровьесберегающей педагогики, как сочетание методов и форм организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Категория «здоровьесберегающих образовательных технологий» возникло в педагогическом обиходе лишь в последние несколько лет. Понятие «здоровьесберегающая» относится либо к качественной характеристике любой образовательной технологии, которая демонстрирует, насколько при реализации данной педагогической системы решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — учащихся и педагогов, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности.

Голобородько Н. В. рассматриваемую категорию определяет следующим образом: «Здоровьесберегающие образовательные технологии (далее — ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения»

Направленностью усилий ДОУ и семьи должна выступить именно цель внедрения ЗОТ, при этом необходимо учитывать приоритет воспитания над обучением, культуру здоровья необходимо воспитывать и формировать, а не изучать. Как мы уже выяснили, необходимым условием процесса формирования здорового образа жизни является мотивация на ведение здорового образа жизни. При этом она выступает и неотъемлемой частью культуры здоровья.

Ученые уже давно доказали, что главным, определяющим здоровье фактором, является образ жизни, осознанная забота о своем здоровье. Более

двух тысяч лет назад Аристотель сказал, что здоровье человека определяет воспитание, а это значит, что во многом от педагогов зависит здоровье и развитие населения России. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения. Впервые о необходимости формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у дошкольников заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное - научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой. Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно-гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияют на организм человека, на его самочувствие. Становление привычки к ЗОЖ обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого на ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторять: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы». Потенциал ребенка дошкольного возраста в области его интеллектуального, морального и физического развития значительно выше, чем это принято считать. Между тем, упущенные в детстве возможности в последующем не восполняются или восполняются с трудом. От привычки к потребности - от потребности к ЗОЖ - таким должен быть алгоритм деятельности дошкольной образовательной организации. По мнению Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б. Стеркиной в том, что важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни [51, с.32]. (Основы безопасности детей дошкольного возраста. Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение, 2011)

Здоровье - это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма - невозможно.

Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства. В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Все понимают, насколько важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себя различные аспекты бытия человека, поскольку, чему бы ребёнок ни научился в детстве, он пронесит это через всю жизнь. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Анализируя состояние здоровья детей, можно обратить внимание на то, что при поступлении в дошкольное учреждение с каждым годом увеличивается количество детей с ослабленным здоровьем, растет количество детей с III группой здоровья, часто болеющих. Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом [17, с.94]. Направление активной деятельности на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья позволяет детям быть физически, душевно и социально более благополучными при переходе от искусственно структурированной окружающей обстановки детского сада к ситуации реального мира, повседневной жизни. Под ЗОЖ понимается активная деятельность того, кто

хочет быть здоровым, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Компонентами здорового образа жизни являются:

- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- развитие дыхательного аппарата;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные представления и навыки по каждому компоненту составляют основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» «Конвенция о правах ребёнка» соответствие с ФГОС. Обобщая данный опыт, я ориентировались на эти документы. Также учтены локальные акты, регулирующие деятельность МБДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.; законодательные документы; программа оздоровительной работы ДОУ; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции обслуживающего персонала, специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.

В Концепции дошкольного воспитания говорится о серьезном подходе к созданию необходимых условий, обеспечивающих не только физическое, но и психическое здоровье ребенка. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую работу в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые, как Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, М.А. Рунова, В.Г. Алямовская, С.М. Мартынов, Е.А. Екжанова, Е.А. Сагайдачная, М.Н. Кузнецова и другие.

В организации здоровьесберегающего педагогического процесса, способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни детском саду мы также используем практические методические разработки этих авторов.

Поэтому для нас актуальной задачей на современном этапе является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности.

Эффективность педагогических воздействий во многом определяется использованием системно-структурного подхода (П.К. Анохин, Д.Д. Донской, Н.А. Курьеров, и др.). В основу опыта положены теоретические разработки В. Алямовской, И. Аршавского, Ю. Змановского, Н. Амосова, Л. Глазыриной, а также практические пособия М. Маханевой, М. Картушиной, Л. Волошиной, и методические пособия в области различных оздоровительных методик. В использовании игровых технологий в физкультурной работе ориентируемся на труды Л. Волошиной, В.И. Усакова. По мнению одного из организаторов российской спортивной науки В.К.Бальсевича, здоровьесформирующие технологии физического воспитания в современных дошкольных учреждениях должны использовать все ценности физической культуры, обеспечивающие приумножение здоровья детей. Сюда мы относим развитие двигательных качеств, внимания и координационных способностей, воспитание навыков, чередования режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления, формирование коммуникативных навыков.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (М.Я. Виленский, Т.В. Кружилина, А.М. Митяева, Т.Ф. Орехова, и др.); в исследованиях проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников и младших школьников (С.Г. Абольянина, Л.Н. Волошина, и др.).

Здоровьесберегающие технологии в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников направлены на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса ДОО и начальной школы: детей, педагогов и родителей .