

Сообщение к семинару - практикуму: «Здоровьесберегающие компоненты в организации образовательного процесса».

Инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с №2 «Солнышко»
Кармеева С.В.

В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка. По данным Минздравминпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания.

Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений.

Известно, что Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов».

Научить детей беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни – вот главная задача образовательных учреждений. Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни, привитие детям элементарных навыков гигиены, через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития, через специально организованную двигательную активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры), а также в работе с семьей, с педагогическим коллективом.

Здоровьесберегающая деятельность ДОУ включает в себя целую систему.

Комплексная медико-психологическая и педагогическая оценка уровня физического развития и здоровья детей.

1. Комплексный гуманитарный подход к оздоровлению ребёнка.
2. Подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы с преобладанием циклических, прежде всего беговых упражнений и особенно их комбинации.
3. Рациональное сочетание разных видов занятий.
4. Индивидуально-дифференцированный принцип организации двигательной активности.

Физкультурно-оздоровительная работа.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности.

Физкультурные занятия как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы предполагают учет функционального состояния

здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности. Строятся на содержании, предусмотренном программами, реализуемыми учреждением. Оптимальные условия для развития физической культуры, создаваемые в дошкольном учреждении, решают комплекс оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Психолого-педагогическая деятельность.

Цель ее - охрана психического здоровья; создание условий, способствующих эмоциональному благополучию и обеспечивающих свободное и эффективное максимальное развитие каждого ребенка.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем, то в дошкольном учреждении, учитывая сложность и многоаспектность этого понятия, решаются следующие цели и задачи:

- создание безопасного психологического пространства, развитие чувства уверенности и психологического комфорта;
- создание условий для создания и разрешения личностных проблем и межличностных конфликтов.

Создавая развивающее пространство оздоровления детей, объединяются усилия всех специалистов: логопедов, воспитателей, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду.

Решению проблем здоровья детей способствует и создание предметно-пространственной среды для бесконечного проявления ребенком своих возрастных возможностей.

Материально-техническая база детского сада включает следующие пространства: специально оборудованные физкультурный и музыкальный залы, медицинский блок, оформленные в соответствии с гигиеническими требованиями логопедические кабинеты, кабинет психолога, групповые комнаты.

Нормативно-правовое и нормативно-методическое обеспечение.

Первоосновой системы научно-методического обеспечения здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает законодательство, российские государственные и региональные законы, положения, письма и инструкции.

Научно-методическим обеспечением здоровьесберегающей деятельности являются программы по следующим направлениям.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников.
2. Физкультурно-развивающая работа.
3. Психологическое сопровождение.

Так как охрана жизни и здоровья детей является одним из важнейших направлений работы дошкольного учреждения, то в систему оздоровления

как неперемное условие входит внимательное отношение к здоровью детей всех сотрудников. Для наиболее эффективной организации здоровьесберегающих мероприятий в должностную инструкцию и воспитателей, и специалистов детского сада должны быть внесены должностные обязанности оздоровительной направленности.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ.

В последние годы приходится говорить о необходимости использования здоровьесберегающей педагогики. При этом здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающая технология - это условия пребывания ребенка в детском саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация воспитательно-образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Педагог, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с воспитанниками, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Тем не менее, только тогда можно сказать, что воспитательно-образовательный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья детей и педагогов.

Основопологающей целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение детям возможности сохранения здоровья в период пребывания в ДОУ, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Для осуществления воспитательно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы, которые должны способствовать профилактике, диагностике и коррекции здоровья детей; развитию познавательной деятельности воспитанников; гуманизации образования.

Принципы выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общедидактические принципы и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

К специфическим принципам относятся:

1. Принцип не нанесения вреда.
2. Принцип единства физического, психического и духовно-нравственного здоровья).
3. Принцип повторения умений и навыков с целью выработки динамических стереотипов.
4. Принцип постепенности, который предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.
5. Принцип доступности и индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.
6. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
7. Принцип цикличности. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.
8. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Данный принцип способствует формированию двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей ребенка, учету функциональных возможности организма дошкольника.
9. Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Этот принцип имеет важнейшее значение, так как содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.
10. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в период пребывания в ДОУ.
11. Принцип формирования ответственности у детей за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
12. Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать дошкольников применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо определить основные средства обучения и воспитания: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет качественно использовать здоровьесберегающие подходы в воспитательно-образовательном процессе ДОУ.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию

здоровьесберегающих подходов. Это движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий. Проведение игр и занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. Как относительно самостоятельные средства оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона). Возможно привнесение в жизнь ДОО новых элементов: фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные процедуры для педагогов и детей.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих технологий, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня физической и интеллектуальной нагрузки во избежание переутомления.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение занятий, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение

педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения.

Таким образом, для сохранения здоровья дошкольников в воспитательно-образовательном процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания.