

Совершенствование физического воспитания и здоровья детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства - наиболее важный в становлении двигательных и других важнейших функций ребенка, развитии его физических и личностных качеств, формировании основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья.

1. Научная трактовка понятия «здоровье»

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.

Очевидно, что понятие «здоровье» выступает центральной категорией осмысления процесса реализации здоровьесберегающих программ и технологий в дошкольном образовательном учреждении. От того как трактуется данное понятие зависит многое в последующем анализе практической деятельности педагогов. В этой связи обратимся, в первую очередь, к терминологическому рассмотрению базового понятия «здоровье». В настоящее время существует более 300 определений понятия «здоровье».

Толковый словарь СИ. Ожегова содержит следующее описание этого феномена:

Здоровье - 1) Правильная, нормальная деятельность организма. Состояние здоровья. 2) То или иное состояние организма.

Значительное количество определений этого понятия представлено в научной литературе - медицинской, педагогической, психологической, социальной, философской. Следует заметить, что уже в исторически отдаленные времена понятие «здоровье» связывалось с отсутствием болезни и с заключением о том, что если человек не болен, значит, он здоров (*В.В. Марков*).

Многочисленные попытки найти точное и единственное определение понятию «здоровье» не привели к удовлетворительному результату по многим причинам: отсутствие общепризнанных критериев, методов исследования, многозначность характеристик здоровья как в науке, так и в различных сферах жизнедеятельности человека.

Ретроспективный взгляд на проблему позволяет сделать вывод, что в разные времена данный термин толковался по-разному. Так, в период античности отношение к здоровью определялось как к явлению общественно значимому и общественно выделяемому. Здоровье в восприятии античного человека обретает реальные черты особой всеобщности. Именно в античности создаются не только письмена, рецепты, но и научные по своему характеру исследования. Например, в сочинении Аристотеля «О животных» содержится достаточно много ценных медицинских сведений, раскрывается индивидуальное видение здоровья человека в целом, тема здоровья определяется как общественно значимая. В трудах Гиппократов закладывается идея индивидуального подхода к больному, формируется представление об организме как особой ценности.

Отношение к здоровью изменяется в средневековье, где устанавливаются принципиально новые системы отношений человека и организации его жизнедеятельности, где абсолютный дух и абсолютная личность определяют формирование мировоззренческих позиций, в том числе и взгляды на человека, его здоровье - нездоровье.

В новое и новейшее время происходит сложный процесс утверждения проблемы здоровья в сфере медицины, как особой специальной деятельности по оценке потенциальных качеств, влияющих на благополучие личности.

В XX веке здоровье приобретает ценность для индивида не только в плане здоровье - болезнь и не только в аспекте сохранения возможности своей действительности, когда ценность здоровья имеет рыночный характер, но и как личностно-необходимый компонент, обеспечивающий соответствующую личную представленность человека в обществе.

Новое понимание здоровья предложено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 году. Здоровье, по определению экспертов ВОЗ, - это состояние полного физического, умственного, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или немощи, недомогания.

По мнению В.В. Маркова, это верное по смыслу определение все-таки не отражает всех возможных состояний человека: в данном определении нет упоминания о мировоззрении человека, его отношении к самому себе, к окружающей действительности и месту человека в ней. Он считает, что в определении «здоровье» должна присутствовать гигиеническая культура как элемент общечеловеческой культуры, подчеркивая, что «здоровье человека - это не только отсутствие болезней и благополучие, это в не меньшей степени наличие гигиенического мировоззрения и гигиенической культуры».

2. Уровни и виды здоровья

2.1. Виды здоровья

Исходя из определения Всемирной организации здравоохранения здоровья как состояния физического, умственного, психического и социального благополучия, выделяют собственно следующие виды здоровья: 1. Физическое. 2. Умственное (интеллектуальное). 3. Психическое. 4. Социальное.

Физическое здоровье - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физически? процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье - это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а также от окружающей среда для каждого человека.

Иногда выделяются также нравственное и духовное здоровье:

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребности информационной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений человека.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

2.2. Уровни здоровья

В научной литературе «здоровье» рассматривается на нескольких уровнях: биологическом, психическом, социальном.

Здоровье на биологическом уровне связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

Здоровье на психическом уровне связано с организмом и зависит от динамического равновесия психических функций, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

Здоровье на социальном уровне связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях, от нравственного здоровья социума. Социальное здоровье складывается под влиянием окружающих людей: родителей, друзей, одноклассников в детском саду, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.п.

3. Критерии оценки здоровья

По мнению известного ученого, доктора медицинских наук, профессора В.И. Дубровского, критериями оценки здоровья могут являться:

- 1) уровень физической работоспособности и морфологического развития на данном этапе;
- 2) наличие хронических заболеваний, физических дефектов, ограничивающих социальную дееспособность;
- 3) социальное благополучие, возможность приспосабливаться к меняющимся условиям жизни и сохранению определенной устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, реакции организма на воздействие внешней среды.

В исследовании термин «здоровье» - доминантный. Определяющий подчиненным главному термину является термин «здоровый образ жизни» (далее сокращенно ЗОЖ).

4. Определение термина «здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни - это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способных к продолжению рода и достижению активного долголетия.

Основываясь на анализе различных источников, «здоровый образ жизни» определяется и как система индивидуальных проявлений личности (нравственных, духовных, физических) в сферах различных деятельностей (учебной, бытовой, общественной, коммуникативной), отражающая отношение к себе, Социальной среде, окружающей природе с позиций ценностей здоровья и способствующая сохранению соответствующей

возрасту устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

5. Основные аспекты здорового образа жизни

Перечислим практические аспекты здорового образа жизни:

1. Оптимальный двигательный режим (утренняя гимнастика, физические упражнения).
2. Личная гигиена (гигиена тела, уход за волосами, гигиена полости рта, гигиена одежды и обуви, гигиена помещения).
3. Правильное дыхание (следование правилам дыхания при выполнении физических упражнений, дыхание через нос).
4. Закаливание (соблюдение правил приема закаливающих процедур: воздушных ванн, солнечных ванн, водных процедур, умывания, обтирания, обливания, купания, хождения босиком).
5. Профилактика заболеваний у дошкольников (нарушений осанки, плоскостопия, инфекционных заболеваний, близорукости).
6. Профилактика повреждений и травм у дошкольников (правильная организация и методика проведения занятий, соблюдение техники безопасности, правил поведения в общественных местах).
7. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.
8. Проведение занятий по ЛФК.
9. Проведение подвижных игр (на воздухе) и др.

6. Основные компоненты здорового образа жизни

В содержании и структуре ЗОЖ выделяют следующие компоненты:

- мотивационно - ценностный (система побуждений к ЗОЖ);
- содержательно-профессиональный (система знаний ЗОЖ);
- эмоционально-практический (система умений и желание постоянно вести ЗОЖ);
 - волевой (качества личности, способствующие достижению целей ЗОЖ, эмоциональные проявления в оценке достигнутого).

Термин ЗОЖ является многоаспектным понятием и включает в себя такие важные компоненты, как режим занятий, труда, отдыха; физические упражнения, объединенные в оптимальном двигательном режиме; правильное питание; закаливание; отсутствие вредных привычек; комплекс гигиенических навыков; психофизические мероприятия.

Здоровый образ жизни - это управление здоровьем посредством адекватизации поведения. Эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов.

7. Специфика понятия «здоровьетворчество»

Проблему управления здоровьем В.В. Колбанов рассматривает как здоровье - творческий процесс, Специфика здоровьетворчества, по его мнению, заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления становится сам индивид: он вносит информацию в паспорт своего здоровья и, кроме мотивации, должен обладать базовыми знаниями, позволяющими выполнять коррекцию своих состояний. Совместными усилиями педагога и ребенка выстраивается алгоритм здоровьесберегающей и здоровьетворческой деятельности: начальная диагностика (аудиодиагностика) - прогноз - профилактика - формирование резервов организма - бережное расходование и восстановление резервов - коррекция состояния - промежуточная диагностика (отслеживание состояний) - прогноз - коррекция.

8. Характеристика понятия «укрепление здоровья» в контексте здоровьесбережения

В контексте здоровьесбережения зачастую используется термин «укрепление здоровья». Какова сущностная характеристика этого понятия?

Под укреплением здоровья понимается процесс, дающий людям возможность усилить контроль за своим здоровьем и улучшить свое здоровье. Этот процесс включает самопомощь (решения и действия, предпринимаемые людьми для создания и улучшения своего собственного здоровья), взаимопомощь (действия, которые люди предпринимают для того, чтобы помочь друг другу), а также создание условий и окружающей среды, способствующей здоровью.

9. Основные понятия здоровьесберегающего образования

Здоровьесбережение - ключевой элемент нового мышления, требующий пересмотра, переоценки всех компонентов педагогического - образовательного и методического - процесса, поскольку радикально меняет саму суть и характер этого процесса, ставя в центр его здоровье ребенка.

Здоровье - это гармоничное, оптимальное проявление всех функций организма (физических, психических, интеллектуальных и духовных) во взаимодействии с предметной, природной, социальной средой обитания.

Здоровьесберегающее образование - непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребенка,

направленный на формирование эмоционально-положительного отношения к природе, окружающему миру, ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, соблюдение им определенных моральных норм в системе ценностных ориентации.

Здоровьесберегающий подход в образовании детей - это комплекс психолого-педагогических, медицинских и других мероприятий, обеспечивающих эффективность педагогического процесса.

Технология здоровьесберегающего образования - совокупность организационных решений, средств, методов и приемов здоровьесберегающего образования детей, охватывающих важную часть воспитательно-образовательного процесса.

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

10. Педагогика оздоровления

Решение задач здоровьесбережения ребенка в ходе занятий в д/саду возможно при условии реального соединения в единое целое процессов обучения, воспитания и развития. Это можно сделать, только превращая каждое занятие в познание ребенком самого себя и своих отношений с природой и с окружающим миром.

В основе оздоровления лежат представления о здоровом ребенке, который является практически достижимой нормой детского развития и рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

10.1. Педагогика оздоровления как особое междисциплинарное научно-практическое направление

Очевидна справедливость позиции известного психолога, доктора психологических наук, директора Института дошкольного образования и семейного воспитания РАО В.Т. Кудрявцева, высказавшего мысль о том, что в настоящее время возникло особое междисциплинарное, межотраслевое научно-практическое направление с условным названием «педагогика оздоровления». Это направление оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, валеологии, детской психологии, педагогики.

В программно-методическом пособии В.Т. Кудрявцева, Б.Б.Егорова по развивающей педагогике оздоровления выделяются две линии оздоровительно-развивающей работы: развивающая и приобщение к физической культуре.

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 психическом 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. Они вынесены, на их взгляд, на периферию образовательного процесса. То же они говорят и 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 - одного из зачинателей педагогики оздоровления.

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

10.2. Основные черты развивающей педагогики оздоровления

Развивающей педагогике оздоровления, которая состоит из четырех разделов, 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.

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 основы принципиально новой 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.

Основные отличия системы Н.Н. Ефименко от других систем - Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Ц.В. Хухлаевой, Ю.В. Змановского, Л.В. Карманова - в 10 профессиональных заповедях:

1. Следование логике природы (педагогика должна быть естественной).
2. Совершенствование физического воспитания дошкольников по развивающей спирали.
3. Использование «педагогического спидометра», или так называемых общеразвивающих упражнений.
4. Подбор подготовительной части занятия в соответствии с «эволюционной гимнастикой».
5. Деление занятий на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.
6. Соблюдение главного принципа «Театра физического воспитания дошкольников»: играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать, чтобы физическое воспитание заряжало детей положительными эмоциями.
7. Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.
8. Самостоятельное создание тренажеров.
9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции;
10. Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

Очевидно, что подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Это может выражаться через: непосредственное обучение детей приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), профилактическим методикам - оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика и др. для профилактики простудных заболеваний; привитие детям элементарных гигиенических навыков; через здоровьесберегающие образовательные технологии; использование физминуток, проветривание и влажную уборку помещений; проведение витаминотерапии; включение функциональной музыки; чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; проведение массовых оздоровительных мероприятий: спортивно-оздоровительных тематических праздников, выхода на природу, экскурсий; а также в процессе организации работы с семьей.

11. Здоровьесберегающая педагогика: цель, принципы, средства

Здоровьесберегающая педагогика.- это педагогическая система, основанная на разумном приоритете ценности здоровья, которую необходимо воспитывать у дошкольников и формировать в ходе воспитательно-образовательного процесса, ориентированного на здоровьесбережение и обеспечивающего его технологически.

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 детей. Это может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации воспитательно-образовательного процесса без ущерба для здоровья детей и педагогов.

Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам. Главное, что ее отличает от других педагогических систем и направлений, - признание приоритета заботы о здоровье детей и педагогов в конструктивной деятельности в данном направлении. По многим другим признакам и принципам Здоровьесберегающая педагогика занимает общее поле с гуманистической педагогикой, педагогикой сотрудничества, личностно-ориентированной педагогикой и другими аналогичными образовательными системами.

Технологическую основу здоровьесберегающей педагогики составляют здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ).

Цель здоровьесберегающих педагогических технологий и, следовательно, всей здоровьесберегающей педагогики - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья в период пребывания в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Принципы здоровьесберегающей педагогики отражают насущные общественные потребности и определяют цели ЗОТ. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы. Это:

1. Принцип системности и повторения (в результате системы работы и многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы)

2. Принцип постепенности (предполагает преемственность от одной ступени к другой).
3. Принцип доступности и индивидуализации (его назначение - в исключении негативных и вредных последствий для организма каждого ребенка вследствие чрезмерных требований и заданий),
4. Принцип непрерывности (предполагает построение процесса здоровьесбережения как целостного процесса с системным чередованием нагрузок и отдыха).
5. Принцип цикличности (заключается в повторяющейся последовательности занятий).
6. Принцип оздоровительной направленности (решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения и воспитания).
7. Принцип комплексного междисциплинарного подхода к образованию (взаимодействие педагогов и медицинских работников),
8. Принцип активного обучения (использование различных интерактивных форм и методов обучения, а также разнообразных форм работы самих детей: индивидуальной коллективной, групповой, парной и др.).
9. Принцип формирования ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.
10. Принцип связи теории с практикой (применение своих знаний на практике). Д

Для достижения целей здоровьесберегающей педагогики применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности (эмоциональные разрядки и «минутки покоя», психогимнастика, тренинга и др.).
2. Оздоровительные силы природы (занятия на свежем воздухе, ароматерапия, витаминотерапия и др.).
3. Гигиенические мероприятия (режим питания и сна, обучение приемам здорового образа жизни, оказание первой помощи, ограничение предельного уровня нагрузки дошкольников во избежание переутомления и др.) (Глава 2 данного раздела).

Комплексное использование этих средств позволяет решать все основные задачи педагогики оздоровления.

ЗОЖ - здоровый образ жизни - объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, формированию, сохранению и укреплению индивидуального и общественного здоровья.