

# Педагогика здоровья

Научно-популярное издание



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Луганской Народной Республики  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра дошкольного и начального образования**

# ***ПЕДАГОГИКА ЗДОРОВЬЯ***

**Сборник научно-популярных работ**

Луганск  
2017

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

П24

**Рецензенты:**

*Клименко А.С.*

– заведующий кафедрой теории и практики перевода романских и германских языков ЛНУ имени Владимира Даля, доктор филологических наук, профессор.

*Максименко Г.Н.*

– заведующий кафедрой олимпийского и профессионального спорта, доктор педагогических наук, профессор, академик Международной академии педагогических и социальных наук, заслуженный работник образования Украины.

*Белых А.С.*

– профессор кафедры педагогики ЛНУ имени Владимира Даля, доктор педагогических наук.

**Педагогика здоровья:** Сборник научно-популярных работ / Редкол. И.В. Чеботарёва, О.Г. Сущенко, Н.В. Вострякова; гл. ред. Т.Т. Ротерс; Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко. – Луганск, 2017. – 188 с.

В сборнике представлены статьи по актуальным вопросам сохранения и развития здоровья, формирования ценностей здорового образа жизни у молодого поколения.

Материалы сборника могут быть использованы специалистами в области педагогики и психологии, аспирантами, студентами педагогических специальностей, педагогами-практиками, а также всеми теми, кто интересуется вопросами здоровьесбережения.

УДК 37.015.31:613-053.2/.6(082)

ББК 74.005.5я43

*Рекомендовано к печати научной комиссией  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 7 от 18.04.2017 года)*

© Коллектив авторов, 2017  
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени  
Тараса Шевченко», 2017

## Актуальные проблемы профессионального здоровья работников психолого-педагогического профиля

<b>Чеботарева И.В.</b> Моделирование стратегии самосбережения здоровья педагогов .....	72
<b>Вострякова Н.В.</b> Профессиональное здоровье будущего учителя в условиях его профессиональной адаптации .....	87
<b>Ковалева А.В., Кубатина Ю.А., Марусенко Е.А.</b> Некоторые теоретические и прикладные аспекты синдрома профессионального выгорания у работников психолого-педагогического профиля .....	93
<b>Копылова Е.В.</b> Коммуникативная мобильность педагога как основа его профессионального здоровья .....	99

## Организация работы с детьми по здоровьесбережению и формированию культуры здоровья

<b>Новохатский Ю.А.</b> Значение оздоровительной парадигмы для современной системы дошкольного образования .....	104
<b>Овчаренко Е.Н.</b> Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников посредством познавательных занятий из серии «Азбука здоровья» .....	111
<b>Коваленко И.В.</b> Детский сад для всех (теория и практика интегрированного воспитания и обучения детей с ОВЗ совместно со здоровыми сверстниками) .....	122
<b>Гавриш Н.В.</b> Организация игры как фактор здоровьесбережения дошкольников .....	130
<b>Сапрыкина Е.В.</b> Организация работы с детьми раннего возраста (из опыта работы центра творческого развития детей «PLAY&ART») .....	136
<b>Пшечук-Воронина Я.Ю.</b> Особенности обучения хореографической подготовке детей разного возраста .....	141
<b>Иванющенко И.Н.</b> Тайм-менеджмент как важный компонент здорового образа жизни современной семьи .....	148



6. Подняться на степ с правой ноги, сделать хлопок, вернуться в исходное положение (10–12 раз).

7. Стоя на степе, шаг вправо, правая рука вправо, притоп и хлопок, вернуться в исходное положение, тоже влево (6–7 раз).

8. Прыжки на степе, руки поднимая вверх поочередно (на счет 1-2, 3-4), чередуем с ходьбой (на счет 1-2,3-4). Повторить 5–6 раз.

### *3 часть*

9. Упражнение на релаксацию и восстановление дыхания. Ходьба вокруг степа, поднимая руки вверх, глубокий вдох, опуская руки, продолжительный выдох. Поочередно меняя направление движения (1–1,5 мин).



**Е.Н. Овчаренко**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ИЗ СЕРИИ «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

*Забота о здоровье детей – это важнейший труд  
воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их  
духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,  
вера в свои силы  
В.А. Сухомлинский*

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения уже не один год вызывает особый интерес у медиков, педагогов, психологов. Данные исследований НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи свидетельствует о том, что за последнее десятилетие состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. В частности, снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 до 15,1%), увеличилось



количество детей 2-й группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и 3-й группы – с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Основные причины сложившейся ситуации ученые видят в недостаточной осведомленности в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а также в отсутствии приоритетности и личностной ценности здоровья, здорового образа жизни у большинства населения страны, в том числе и детей дошкольного возраста [7, с. 3].

Изучению вопросов формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни посвящены исследования А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давыдова, М.И. Лисиной, Л.В. Радионовой, А.М. Митяевой. Анализ работ В.А. Деркунской, Л.Г. Касьяновой, И.М. Новиковой и др. подтверждает, что дошкольный период в жизни ребенка является определяющим для становления личности, формирования ценностного отношения к самому себе, способности определенным образом влиять на условия жизнедеятельности, осознавать собственное «Я». Уже в дошкольном возрасте у ребенка проявляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности [3, с. 7]. Поэтому так важно с самого раннего детства прививать понимание приоритета здоровья, формировать валеологическое мировоззрение.

В рамках нашего исследования целесообразно обратиться к понятию «здоровье». В результате анализа литературы выявлено множество определений данного понятия. Нами за основу взято общепринятое определение здоровья, зафиксированное в уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и духовного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [6, с. 5]. Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», ибо в образе жизни человека проявляется его здоровье [3, с. 16].

По данным ВОЗ среди факторов, влияющих на состояние здоровья человека, выявлены: генетические 15–20% (20%), состояние окружающей среды 20–25% (20%), медицинское обеспечение 10–15% (8%), более 50–55% (52%) принадлежит условиям и образу жизни [3, с. 15]. По мнению Л.В. Радионовой, образ жизни опреде-



ляется как устойчивый, сложившийся в конкретных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения. Образ жизни предопределяет механизмы адаптации организма человека к условиям окружающей среды, гармоническое взаимодействие всех органов и систем организма, способствующее полноценному выполнению им социальных функций и достижению продолжительной жизни.

Образ жизни является также плодом культурного творчества человека и результатом его свободного выбора. Понятие образа жизни позволяет выявить ценностные ориентации людей, причины их поведения и стиля жизни, обусловленные как укладом, так и уровнем жизни.

Образ жизни в современных условиях относится к факторам, непосредственно влияющим на общественное и индивидуальное здоровье. Здоровый образ жизни рассматривается в научной литературе как наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни [3, с. 16].

Однако учёные по-разному трактуют понятие «здоровый образ жизни». Так, в словаре «Основные термины и понятия», изданном Министерством здравоохранения Российской Федерации, «здоровый образ жизни – категория общего понятия «образа жизни», включает в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни» [3, с. 16].

По мнению А.М. Митяевой, здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, который прояв-



ляется в двигательной активности, закаливающих процедурах, соблюдении режимов питания, сна, труда и отдыха, отказе от вредных привычек, умении управлять собой, своими эмоциями и своим здоровьем. На основе многочисленных исследований в области здоровья, проводимых экспертами ООН доказана ведущая роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья, проведена прямая зависимость между уровнем здоровья и здоровым образом жизни. При рискованном образе жизни, когда человек своим поведением наносит ущерб своему здоровью, нормальное течение физиологических процессов затруднено, жизненные силы организма расходуются на компенсацию того вреда, который человек наносит здоровью своим поведением. При этом увеличивается вероятность заболеваний, происходит ускоренное изнашивание организма, продолжительность жизни сокращается [3, с.17].

Представление об основах здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений о его элементах (соблюдении режима, гигиенических процедур, двигательной активности) и умении реализовывать их в поведении доступными для ребенка способами [2, с. 4].

Следует отметить, что для правильного формирования представлений о здоровом образе жизни ребёнку необходима определенная система знаний и умений, получаемая им в процессе деятельности. В дошкольных образовательных учреждениях для достижения данной цели создана благоприятная здоровьесберегающая среда. С дошкольниками регулярно проводятся познавательные беседы и игры, посвященные тематике здоровья. В расписание дня гармонично включены различные физические упражнения, физкультминутки, оздоровительная гимнастика после сна, подвижные и спортивные игры. В рамках организации малых форм двигательной активности в ДОУ внедрены и регулярно реализуются элементы пальчиковой, зрительной, дыхательной и корригирующей гимнастики. В ДОУ проводятся занятия по лечебной физической культуре, массаж, психогимнастика. Для воспитанников организованы игровые эмоциональные разминки как элемент психологической разрядки, в практику внедрена музыкотерапия, ритмопластика и др.





На наш взгляд, одной из эффективных форм приобщения дошкольников к основам здорового образа жизни являются занятия в контексте серии «Здоровье», которые могут быть включены в сетку занятий 1 раз в неделю. В зависимости от поставленных педагогом целей и задач, тематика занятий может быть разнообразной. Например: «Волшебная страна здоровья», «Мой режим дня», «Чистота – залог здоровья», «Почему болят зубы?», «Глаза – наши помощники» и т.д.

Основная цель таких занятий - формирование знаний о здоровом образе жизни и формировании привычек его ведения в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Занятия из серии «Здоровье» должны быть систематическими и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоции, по возможности содержать элементы психогимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, самомассажа, пальчиковые игры, дидактические игры и двигательные упражнения. Кроме того, практические знания, умения и навыки, приобретенные детьми на занятиях должны находить применение во всех режимных моментах дошкольного учреждения. В качестве примера предлагаем одно из занятий в серии «Здоровье», разработанное воспитателем ГУ «ЛДУУ я/с КТ № 119» Кремезной Г.А.

## ***Интегрированное занятие для детей старшего дошкольного возраста «Мой замечательный нос»***

### **Программное содержание**

**Цель занятия:** формирование представлений о здоровом образе жизни (обобщение знаний детей о функциях носа, правилах ухода за носом, предупреждению инфекционных и простудных заболеваний, правильном физиологическом дыхании, дыхательной гимнастике).

### **Образовательные задачи:**

- продолжать работу по формированию знаний детей о здоровом образе жизни;
- учить приемам самомассажа для профилактики простудных заболеваний, отличать опасные запахи от неопасных (БЖД);



– побуждать к применению полученных знаний на практике (в повседневной жизни).

### **Развивающие задачи:**

– способствовать развитию умений устанавливать причинно-следственные связи путем экспериментирования, обобщать и делать соответствующие умозаключения;

– продолжать работу по развитию познавательной активности, связной речи, наблюдательности, сообразительности, логическому и критическому мышлению.

### **Воспитательные задачи:**

– пробуждать интерес к здоровому образу жизни, стремлению его соблюдения, желания помогать другим заботиться о своем здоровье;

– побуждать к активному и осознанному соблюдению культурно-гигиенических навыков.

**Материал:** зеркала на каждого ребенка, наборы коробочек с ароматическими веществами; картинки с изображениями носов и предметов, имеющих носы, пиктограммы для заучивания стихотворений, таблица для заучивания стихотворения Э. Мошковской «Мой замечательный нос», дидактические картинки с изображением функций носа, запрещающих и разрешающих действий, мука, метелка-щетка, поднос, чистая салфетка – для проведения опытов.

## **Ход занятия**

### **1. Упражнение «Ромашка дружбы»**

**Воспитатель:** Дети, какие вы сегодня дружные, приветливые, веселые. А теперь покажем, какие мы умные, сообразительные. Готовы? Садитесь за столы! А о чем сегодня наше занятие, вы узнаете из загадки:

На лице он выдается,  
Не в свои дела суется  
Но сопеть и нюхать тоже  
С удовольствием поможет (нос).

*На доске картинка с изображением носа.*

### **2. Работа с зеркалами.**



**Воспитатель:** Ребята, возьмите зеркала и рассмотрите свои носы. Опишите, какой у вас нос?

**Ответы детей:** (Гладкий, теплый, длинный, короткий, пуговкой, картошкой, курносый).

*На доске картинка с силуэтами носов.*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите на изображение силуэтов носов и скажите, какими бывают носы?

**Ответы детей:** Нос бывает (ответы детей) + сказочный нос.

**Воспитатель:** Рассмотрели? А теперь подумайте и скажите, что означает выражение «Задрал нос»?

**Ответы детей:** (зазнался, гордится собой).

**Воспитатель:** А что означает выражение «нос повесил»?

**Ответы детей:** (загрустил, опечалился).

**Воспитатель:** Очень часто некоторые люди любят совать свой нос не в свои дела, как Буратино.

Существует такая пословица «Любопытной Варваре на базаре нос оторвали».

**Воспитатель:** Давайте поиграем.....

### 3. Дидактическая игра «У кого или чего есть нос?»

**Воспитатель:** Ребята, а носы есть только у людей?

**Ответы детей:** у самолетов, у кораблей, у обуви...

*На доске изображение носа, дети выбирают картинки и приклеивают вокруг носа, проговаривая, для чего нужен нос кораблю, носку, сапогу и т.д.*

### 4. Воспитатель: А для чего нужен нос человеку?

**Ответы детей:** чтобы дышать

**Воспитатель:** Вот об этом мы сейчас поговорим. Выберите картинку с изображением функции дыхания (*прикрепить к схеме*).

**Воспитатель:** Правильно дышит тот, кто делает глубокий вдох и спокойный равномерный выдох через нос. Давайте подышим вместе: вдох-выдох (3–4 раза).

**Воспитатель:** мы делаем вдох и втягиваем ноздрами воздух. А вместе с воздухом в нос залетают пылинки. А на них, как на самолетиках, летят микробы.

*(Опыт-эксперимент с подносом. Вывод: в воздухе содержится пыль).*



**Воспитатель:** Да, это пыль, которая содержится в воздухе. Но наш нос устроен замечательно: внутри есть крохотные реснички, которые все время колеблются (посмотрите в зеркала). К этим ресничкам, как мухи к липкой ленте, прилипают на лету пылинки. Нос, как пылесос, очищает воздух от пыли и микробов. Выберите карточку с изображением данной функции – пылесос (*прикрепить к схеме*).

### Физкультминутка

**Воспитатель:** Ребята, какое сейчас время года?

Ответы детей: Осень.....

**Воспитатель:** Скоро наступят холода. Каково же будет нашему носу? Ведь в любую погоду нос не прикрыт. Для него не придумали одежду. На нос не наденут варежку. Что же делать? Носу надо помочь, защитить его. Давайте покажем, как мы будем это делать.

Не боимся мы мороза  
И себя мы бережем.  
Без массажа от простуды  
На прогулку не пойдем.  
(*Стихотворение учим по схеме*)

**Воспитатель:** Тогда самое время сделать **массаж для профилактики простудных заболеваний.**

Белый мельник

Белый-белый мельник

*//пальцы по лбу от середины к вискам*

Сел на облака.

Из мешка посыпалась белая мука

*//постукивание пальцами по щекам*

Радуются дети,

Лепят колобки,

Веселятся санки,

*//сжав пальцы в кулак, большим пальцем растираем крылья носа*

*//указательным и средним пальцами массируем ушные раковины*

Лыжи и коньки.



**Воспитатель:** А после игр со снегом и катания на санках и коньках надо восстановить дыхание.

## **Дыхательная гимнастика.**

(руки на груди, обратить внимание на то, как опускается и поднимается грудная клетка)

1. Медленный вдох – медленный выдох.
2. Медленный вдох – быстрый выдох.
3. Быстрые вдохи – быстрые выдохи.

### **\* батарея**

**Воспитатель:** Ребята, каким воздухом мы дышим зимой (холодным)?

А наш нос устроен так, что в нем находится много сосудов, по которым течет горячая кровь. Холодный воздух, попадая в нос, согревается и становится теплым.

*Выдох в ладошку носом*

Значит наш нос согревает воздух, как батарея.

*(Прикрепить к схеме картинку с батареей)*

### **\* звуки**

**Воспитатель:** Ребята, давайте проведем еще эксперимент: зажмите нос пальцами и прочитайте стихи об осени (*стихотворения по схеме*).

Осень – желтая листва,

Осень – неба синева.

И на каждой на дорожке

Осень в лужицах видна.

**Воспитатель:** Получается?

**Дети:** Не очень.

**Воспитатель:** Значит, человеку обязательно нужен нос, чтобы он правильно произносил звуки.

*(Прикрепить к схеме картинку)*

### **\* запахи**

**Воспитатель:** А теперь послушайте еще одно стихотворение «Мой замечательный нос» (написала его Эмма Мошковская):

Я ничего не знаю.

И вдруг мой нос говорит,

Что где-то у кого-то



Что-то сейчас подгорит!  
Я ничего не знаю!  
Это мой нос доложил:  
Кто-то купил апельсины  
И вон туда положил.  
Я ничего не знаю!  
Я в духоте сижу,  
Нос говорит: «Погуляем!  
Очень тебя прошу!»  
Ходишь с ним и гуляешь,  
Он говорит со мной.  
Он говорит: «А знаешь,  
Пахнет уже весной!»

**Воспитатель:** А вы помните чудесный горшочек из сказки Андерсена? В чем чудо горшочка? (Принцесса по запаху из горшочка угадывала, какие блюда будут к обеду в ее королевстве).

Я для вас тоже приготовила чудесные горшочки. Вы сможете по запаху определить, что в них находится и назвать.

Возьмите горшочек № 1 – лимон, № 2 – чеснок, № 3 – духи, № 4 – горелая бумага.

А теперь назовите запахи: лимон – лимонный, ваниль – ванильный, чеснок – чесночный, горелая бумага – горелый.

**Воспитатель:** Ребята! А мы можем различить полезные и опасные запахи? (*горелый*)

**Ответы детей:** Да! Это испорченные продукты, газ, дым...

**Воспитатель:** Разделите ваши горшочки на полезные и вредные.

**Вывод:** нос различает запахи (*Прикрепить картинку на таблицу*).

Человеку нужен нос.

**Воспитатель:** А если нос покраснел и сказал «Апчхи!»? Это значит, что где-то притаился враг носа – насморк! Чем он опасен?

**Ответы детей:**

- нос не дышит;
- нос не очищает воздух от микробов и пыли;
- нос не очищает воздух от микробов и пыли;



- нос не согревает воздух;
- нос не различает запахи;
- нам трудно говорить.

**Воспитатель:** Что же делать, чтобы не было насморка?

**Ответы детей:**

- чаще гулять, дышать свежим воздухом;
- закрываться платком, когда чихаешь;
- есть много овощей и фруктов;
- принимать витамины;
- закаляться, заниматься спортом.

**Воспитатель:** Правильно ребята нос нужно беречь: не засовывать в него посторонние предметы, не ковырять в носу.

**Воспитатель:** Давайте проверим, хорошо ли дышит наш нос.

**Упражнение на дыхание «Как хорошо пахнет цветок»**  
(Вдох через нос – длительный ротовой выдох) «Как хорошо... Как хорошо... Как хорошо пахнет цветок».

**Воспитатель:** Мы так дружно все вместе трудились, давайте сделаем «ромашку дружбы». Наше занятие окончено. Всем спасибо! Молодцы!

Таким образом, учитывая актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, очень важно с самого раннего возраста воспитывать у детей бережное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – величайшая ценность, дарованная человеку природой. Использование познавательных занятий из серии «Здоровье», обладающих высоким воспитательным потенциалом в формировании представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста повысит эффективность процесса приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

## Литература

1. Бурухина А.Ф. Мультфильм в воспитательно-образовательной работе с детьми / А.Ф. Бурухина // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения, 2012, № 10. – С. 60–71.



2. Елжова Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. – Ростов-н /Д : Феникс, 2011. – 215 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2011. – 124 с.
4. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : дисс. канд. пед. наук / Л.Г. Касьянова. – Шадринск, 2004. - 219 с.
5. Сихаджокова О.Ю., Крылова В.В. Влияние современных мультфильмов на социальное развитие детей старшего дошкольного возраста / О.Ю. Сихаджокова, В.В. Крылова // Молодой ученый. – 2016. – №9.3. – С. 27-29.
6. Устав Всемирной организации здравоохранения [Текст]. – Женева: ВОЗ, 1968. – С. 5.
7. Хакимова Г.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у детей: Монография / Г.А. Хакимова, Г.Н. Гребенюк. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гуманит. ун-та, 2010. – 175 с.



**И.В. Коваленко**

**ДЕТСКИЙ САД ДЛЯ ВСЕХ  
(ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ИНТЕГРИРОВАННОГО  
ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
СОВМЕСТНО СО ЗДОРОВЫМИ СВЕРСТНИКАМИ)**

В процессе реформирования системы образования и переосмысления новой парадигмы отношения к инвалидам в официальных документах все чаще начинают применять такие понятия, как «особые образовательные потребности», «особенные дети», «дети с особенностями психо-физического развития» (ОПФР). Так, напри-