

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

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

Организация работы с детьми по здоровьесбережению и формированию культуры здоровья

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



Организация работы с детьми по здоровьесбережению и формированию культуры здоровья

Ю.А. Новохатский

ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПАРАДИГМЫ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ученые и врачи разных стран однозначно констатируют ухудшение самых разнообразных показателей здоровья современных школьников. Более того, в обобщенном виде показатели здоровья детей приходящих в первые классы можно охарактеризовать следующими цифрами: только один из десяти будущих школьников (10%) может быть зачислен в категорию «условно здоров», около половины детей (50%) – уже имеют различные морфо-функциональные отклонения и приблизительно у 40% выявлены хронические заболевания, т.е. дети имеют конкретные диагнозы.

Словом, проблема сохранения и поддержания здоровья в нашем постиндустриальном и информационном обществе 21 века огромна. Тем более, что само понятие здоровье многогранно и, скажем, Уставом ВОЗ (Всемирная Организация Здоровья) тракту-



ется как «состояние и субъективное ощущение человеком полного физического, психофизиологического и социального комфорта». А это собственно то, что мы – дошкольники – регулярно прописываем в наших годовых планах работы при определении главной цели деятельности любого дошкольного учреждения – «обеспечение психофизиологического комфорта за все время пребывания ребенка в детском саду».

В рамках компетентностного подхода к процессу воспитания и обучения детей в условиях современного дошкольного учреждения мы говорим о формировании жизненных компетенций ребенка в четырех сферах – «Я-физическое», «Я-духовное», «Я-психическое» и «Я-социальное». Т.е. мы говорим о четырех составляющих понятия «здоровье» - взаимозависимых, равноценных и одинаково важных. Хотя, по-традиции, говоря о здоровье дошкольников мы по-прежнему ориентируемся на компонент «здоровье физическое». И, даже сужая объемное понятие, мы вынуждены констатировать неутешительные цифры о состоянии здоровья первоклассников приведенные в начале статьи.

Каков же выход из сложившейся ситуации? Автор убежден, что принимая однозначно осознание ценности здоровья, мы должны наконец-то начать внедрять на практике в современную систему образования оздоровительную парадигму, как одну из важнейших составляющих общефилософского гуманистического образования. Которое, в свою очередь, предполагает осознанную вовлеченность всех членов коллектива – от помощника воспитателя до заведующей – в решение поставленной задачи и обязательную готовность всего коллектива на практике ежедневно реализовывать эту парадигму в собственной деятельности. Ведь личный пример и заинтересованность педагога – это основа успеха всех наших педагогических начинаний.

На что можно обратить внимание в первую очередь в условиях самого обыкновенного детского сада, скажем в Луганске. Рассмотрим главные факторы детерминирующие здоровье, т.е. влияющие на него, приводящие к печальной статистике по первоклассникам (50% с морфофункциональными отклонениями).



Большинство авторов сходятся во мнении, что четырьмя факторами составляющими фундамент здоровья человека являются: наследственность, состояние медицины, экология и образ жизни. И если на первых три фактора педагоги-дошкольники непосредственно повлиять не могут, то попытаться создать условия (среду) для формирования здорового образа жизни, хотя бы на время пребывания ребенка в детском саду вполне возможно.

Проанализируем составляющие понятия **образ жизни**. В первых, это четкий **режим дня**. Хорошо организованный режим труда и отдыха позволяет лучше адаптироваться к течению физиологических процессов, к чередованию режимов работы и восстановления в течении суток, к суточным биоритмам по которым живет человек – венец природы.

Говоря о режиме восстановления, мы имеем ввиду **организацию здорового сна**. Именно сон является наиболее полноценной формой ежедневного отдыха, которая отражается на продуктивности учебного процесса и психоэмоциональном состоянии дошкольника. Поэтому никаких дополнительных занятий (танцы, английский язык, подготовка к школе) за счет дневного сна. Сонный час у дошкольников с 13 до 15 часов дня обязателен, и никакие уступки родителям типа «а он у меня уже с 3-4-5 лет днем не спит» не должны приниматься.

Следующий фактор – **культура двигательной активности** предполагает систематическое, в соответствии с возрастом и состоянием здоровья, регулярное использование физических нагрузок. В Древней Элладе на скале были высечены следующие слова – «Хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Еще не так давно, в 80-е годы, суточная норма локомоций (двигательный акт, в нашем случае количество шагов) для старших дошкольников составляла порядка 14–16 тысяч. По самым последним данным в настоящий момент нормой считается показатель в 6–8 тысяч, а если показатель 10–12 тысяч шагов в сутки, то это уже – «гиперактивный» ребенок, говорят психологи. А прошло-то всего 30-40 лет. Да, смена образа жизни, технологии, интернет... Но вот выйти вовремя в 10.30 на прогулку и зайти в группу в 12.30, проведя на свежем воздухе полноценных



2 часа и зарядившись бодростью и здоровьем, – это по силам любому воспитателю. Хотя на практике... Скажем так, организация оптимального двигательного режима и во время прогулок, занятий, подвижных игр и других форм работы с детьми – это наш мощный резерв. Мнение «движение – это жизнь» нужно доказывать каждый день на практике и личным примером.

Фактор **полноценного питания**. Жиры, белки, углеводы – строительный материал для детского организма. Поэтому регулярное, витаминизированное и сбалансированное питание – еще одно условие для формирования здорового образа жизни дошкольника.

Еще один фактор, имеющий огромные скрытые резервы, – **закаливание организма ребенка**. Да, в условиях детского сада – закаливание солнцем, воздухом и водой, общего и местного характера, традиционными и нетрадиционными способами, зимой и летом, да если еще и дома с родителями...

Мы перечислили составляющие понятия «образ жизни», которое кардинальным образом влияет на то, будет ли ребенок здоров, и обозначили возможные резервы в работе дошкольного учреждения по формированию здорового образа жизни.

Но в арсенале педагогов есть непосредственный инструмент, позволяющий внедрять оздоровительную парадигму в современную систему образования. Речь идет о здоровьесберегающих технологиях.

Сам термин технология переводится дословно, как наука о мастерстве. Любая технология, в том числе и педагогическая, предусматривает четкую постановку цели и выполнение определенного алгоритма действий, ведущих к достижению поставленных задач. Самые разнообразные здоровьесберегающие технологии применяются в учебном процессе на занятиях по физической культуре, при организации досуга дошкольников, при проведении различных видов закаливания и т.д.

В данной статье мы хотим предложить читателям разработанные комплексы общеразвивающих упражнений для старших дошкольников, связанных с такими педагогическими технологиями, как **фитбол-гимнастика и степ-аэробика**.



Итак, **степ-аэробика**. Предистория. В 80-е годы прошлого столетия американка Джин Миллер (Gin Miller) травмировала колено. Для более быстрого возвращения в строй она тренировалась буквально на ступеньках собственного дома: поднимаясь – спускаясь, используя различные виды ходьбы, повороты, легкие прыжки и все это под музыкальное сопровождение. А поскольку Джин Миллер была известным фитнес-инструктором, то на основе своего домашнего реабилитационного комплекса она придумала новый вид аэробики, который назвала *степ-аэробика*. Одна ступенька, вынесенная за пределы лестницы, может служить прекрасным снарядом, с помощью которого можно активно и выразительно двигаться с пользой не только для мышц ног, но и тренируя весь организм в целом.

Таким образом, степ-платформа или просто степ представляет собой прочную деревянную ступеньку высотой 10–15 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см. Сделать довольно просто, используя подручные материалы. Занятия физическими упражнениями с использованием ступенек помогают формированию правильной осанки, укреплению костно-мышечного корсета, у детей улучшается координация движений, так как доска требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия, а также большого контроля за собственными движениями, точной ориентировки. И, безусловно, мы укрепляем сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А за счет бодрой и ритмичной музыки – это еще весело и эмоционально.

В своей работе мы используем комплексы общеразвивающих упражнений с использованием степ-платформ во вступительной части занятий по физической культуре, а также как отдельные спортивно-хореографические номера на детских утренниках и праздниках.

Фитбол-гимнастика – оздоровительная технология, в которой используются мячи большого диаметра с небольшими ручками-рожками. Диаметр таких мячей для детей старшего дошкольного возраста – 50–55 см.

Эффект фитбола обусловлен действием колебаний (вибрацией) мяча. Занятия с фитбольными мячами помогают ребенку снять напряжение во всем теле, улучшают гибкость, эластичность суста-



вов, способствуют кровообращению позвоночника, формируют правильную осанку. Кстати, изначально в 50-х годах прошлого века врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах из Базеля (Швейцария) использовала такие мячи для реабилитации детей больных детским церебральным параличом. Впоследствии сферу применения расширили на детей, перенесших травмы опорно-двигательного аппарата.

Для остальных детей специально подобранные физические упражнения для фитбол-гимнастики помогают развивать мышцы спины, туловища, т.н. мышечный корсет, вестибулярный аппарат, способствуют координации движений, тренировке мышечного тонуса и развитию опорно-двигательного аппарата ребенка в целом. К слову, в некоторых детских садах и школах скандинавских стран фитболы заменяют детям обыкновенные стулья, что очень важно для коррекции сколиотичных деформаций позвоночника и, в целом, для профилактики нарушений осанки.

В детском дошкольном учреждении компенсирующего типа № 123 г. Луганска мы используем фитболы для проведения комплексов общеразвивающих упражнений во вступительной части занятий по физической культуре, а также как утреннюю гимнастику, если она проводится в спортивном зале.

В приложении представлены комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитболов и степ-платформ для старших дошкольников, разработанные инструктором по физической культуре Н.М. Вечеркиной.

Комплекс общеразвивающих упражнений для старших дошкольников (фитбол-гимнастика)

Вариант музыкального сопровождения: песня «Что такое доброта» (авторы В. Осошник и Любаша. Исполняет детская группа «Барбарики»).

1. «Змейка». Поочередная ходьба и бег змейкой, держа фитбол на плече, то увеличивая, то уменьшая темп (продолжительность 2 мин.).

2. «Колобок». Дети стоят в кругу. Перекатывание фитбола по кругу друг другу до тех пор, пока фитбол не обойдет полный круг (несколько кругов, в зависимости от количества участников).



3. «Мячик». Лёжа на спине фитбол обхватить с двух сторон ногами, поднятие и опускание прямых ног вместе с фитболами (руками можно удерживаться за коврик (5–6 раз).

4. «Качели». Упражнение выполняется лёжа на фитболе. Стоя на коленях за фитболом руки перед собой – прокатывание на животе вперед, коснуться руками пола, вернуться в и.п. (6–7 раз).

5. «Самолёт». Лёжа на животе на фитболе прямыми ногами упереться в пол, спину выпрямить, руки в стороны удерживать «самолёт» несколько секунд (повторить 3–4 раза).

6. «Неваляшки». Сидя на фитболе (пятки и голень как можно ближе к мячу) ноги оторвать от пола, руки в стороны удержаться как можно дольше (досчитать до 10) удерживать равновесие (повтор 4–5 раз).

7. «Быстрый и ловкий». Прыжки на фитболе по кругу, продвигаясь вперёд (1–2 круга). Прыжки на фитболе с вращением по часовой стрелке (2–3 мин).

8. Упражнения на восстановление дыхания. Поднять фитбол вверх, потянуться, посмотреть на него (7–8 раз).

Комплекс общеразвивающих упражнений для старших дошкольников (с использованием степ- платформ)

Вариант музыкального сопровождения: песня «Взрослые и дети» (муз. В. Шаинского, сл. М. Танича. Исполняет детская группа «Непоседы»).

1 часть

1. Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов, по сигналу каждый занимает своё место (1 мин).

2. Ходьба на месте - степ перед ребёнком (30 сек).

3. Ходьба маршем вокруг своего степа вправо и в обратную сторону (1 мин).

4. Стоя за степом руки на поясе похлопать стопой правой ноги по степу 4 раза, тоже левой ногой.

2 часть

5. Руки на поясе. Стоя на коленях, на степе под музыку садиться и вставать (7–8 раз).



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