

Использование в учебно-воспитательном процессе педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья дошкольников и педагогических работников



Педагог-психолог
Долгова Г.А.

Актуальность

Актуальность данного опыта обусловлена потребностью общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Сегодня одним из приоритетных направлений модернизации образования становится сбережение и укрепление здоровья воспитателей и воспитанников через формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора здоровьесберегающих образовательных технологий (адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье педагогов и дошкольников).



Виды здоровья

- **Физическое здоровье:** это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); это 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); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).
- **Социальное здоровье** - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.
- **Нравственное здоровье** - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
- **Духовное здоровье** - система ценностей и убеждений.
- В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.
- В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.



Признаки индивидуального здоровья

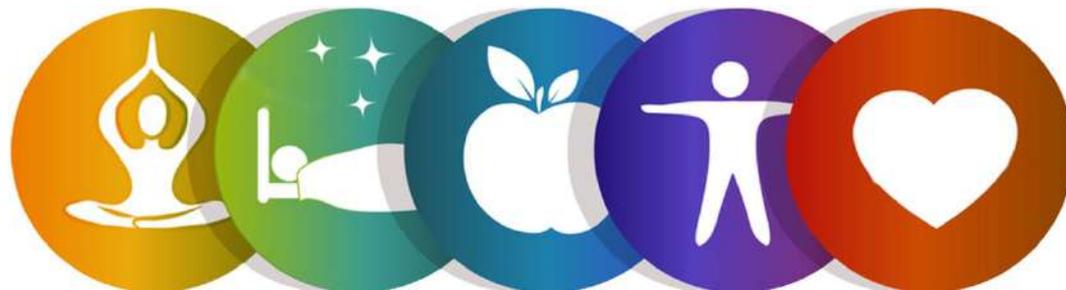
- § Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов
- § Показатели роста и развития
- § Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
- § Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
- § Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок





Основные компоненты здоровьесберегающей технологии. Аксиологический

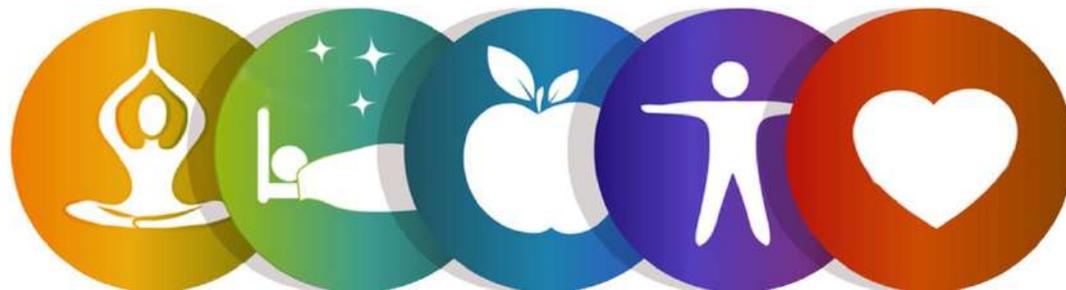
- Проявляющийся в осознании педагогами высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром.





Гносеологический

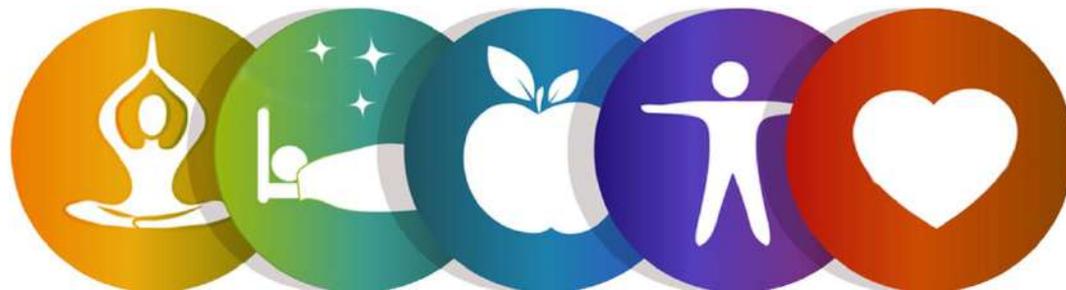
- Связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности педагогических работников, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью дошкольников. Все это ориентирует воспитателей на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром.





Здоровьесберегающий

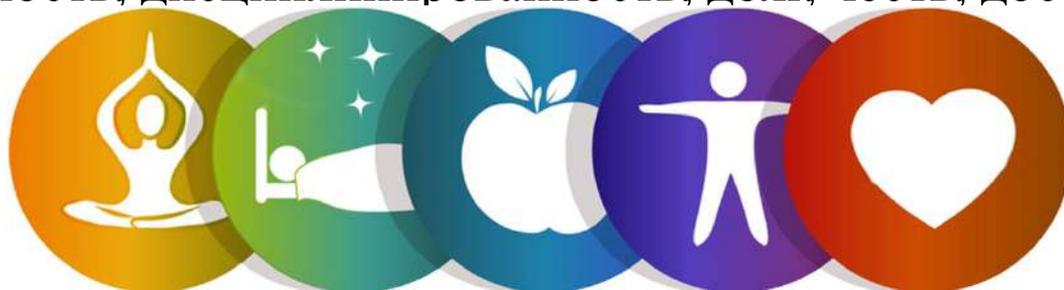
- Включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, рабочим местом, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования у педагогов вредных привычек, функциональных нарушений, заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления всех участников воспитательного процесса.





Эмоционально-волевой

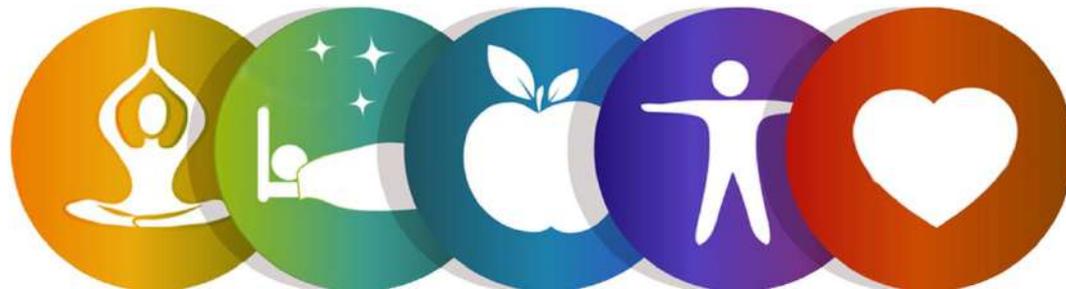
- Который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья педагогов являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Воспитатель с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества у работников дошкольного образования, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство.





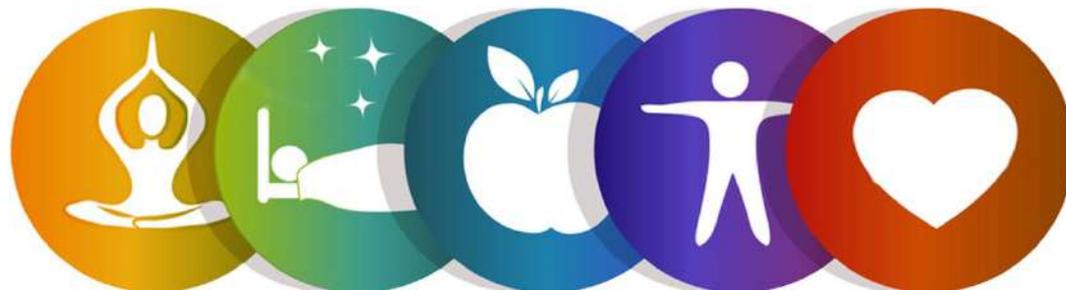
Экологический

- Учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, данная среда обеспечивает физическое здоровье работников дошкольной сферы и их духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здорового воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда дошкольных образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья дошкольников и педагогов.



Физкультурно-оздоровительный компонент

- Предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания детей обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств педагогов, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.



Функции

Функции здоровьесберегающей технологии:

- формирующая
- информативно-коммуникативная
- диагностическая
- адаптивная
- рефлексивная
- интегративная



Аспекты

Целесообразно обратить внимание на :

- Гигиенические условия в группе (кабинете).
- Число видов учебно-воспитательной деятельности, используемых воспитателем (нормой считается 3–5 видов в ходе занятия).
- Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (ориентировочная норма: 3–7 минут).
- Число использованных педагогом видов преподавания (норма - не менее двух).
- Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников, которые позволяют им превратиться в субъектов деятельности. Это методы свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, его способа, выбор приемов взаимодействия, свобода творчества и т. д.); активные методы (дети в роли воспитателя, показ действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия и др.); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки) и др.
- Умение педагогического работника использовать возможности показа видеоматериалов для инсценирования дискуссии, обсуждения, привития интереса детей к познавательным программам, т. е. для взаимосвязанного решения как учебных, так и воспитательных задач.



Аспекты



- Позы дошкольников и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы.
- Физкультминутки и физкульт-паузы (норма - на 5–10 минут занятия по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у ребят желания их выполнять.
- Положительной оценки заслуживает включение в содержательную часть занятия с детьми вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.
- Наличие у детей мотивации к учебной деятельности: интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т. п.
- Благоприятный психологический климат в группе, педагогическом коллективе.
- Акцент педагога на моменте наступления утомления и снижения познавательной активности детей в процессе занятия.
- Темп и особенности окончания занятия.
- Состояние и вид дошкольников, в конце занятия. Интегральным показателем эффективности проведенного занятия можно считать детей, выходящих с занятия.
- Стоит обратить внимание и на состояние педагога.





Спасибо за внимание!

