

Здоровьесберегающая деятельность воспитателя

Начиная работу по данной теме, мною была изучена литература по физическому воспитанию дошкольников: задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Хотелось еще раз изучить содержание физического воспитания для осознания того, как эта проблема формулируется учеными и разработчиками методики физического воспитания.

Известный теоретик Ю.К. Бабанский - его задачи:

- Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности
- Формирование двигательных умений и навыков
- Привитие гигиенических навыков, сообщение знаний по гигиене
- Воспитание воли, смелости, дисциплины

Т.Н. Осокина – ее задачи:

- Охрана жизни
- Укрепление здоровья
- Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию
- Повышению работоспособности

В.И. Логинова – ее задачи:

- Охрана жизни и укрепление здоровья
- Обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма
- Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости и смелости

А.В. Кенеман, Г.В.Хуллаева сформировали три группы зада:

- Образовательные
- Оздоровительные
- Воспитательные

М.А. Васильева – ее задачи:

- Охрана и укрепление здоровья детей, нервной системы
- Совершенствование функций организма ребенка
- Полноценное физическое развитие
- Формирование положительных, нравственно-волевых черт личности

Е.Н. Вавилова – ее задачи:

- Охрана и укрепление здоровья
- Полноценное физическое развитие
- Формирование двигательных навыков и умений
- Совершенствование всех функциональных систем организма

Проанализировав это, можно увидеть, что задача оздоровления ребенка в дошкольном возрасте признается одной из наиболее важных. В этих же работах выделяются средства физического воспитания, как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства – литературу, фольклор, кинофильмы, мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Выделенные средства можно группировать следующим образом:

1. Гигиенические и социально-бытовые факторы:

—> режим —> сон —> питание и игрушки —> одежда —> обувь —> инвентарь

Соблюдение требований личной и общественной гигиены, вызывали у ребенка положительные эмоции, а это, в свою очередь, улучшает деятельность всех органов, систем, повышает работоспособность.

2. Естественные силы природы:

—> солнце —> воздух —> вода

Они являются важным средством укрепления здоровья. Вода очищает кожу от загрязнения, солнечные лучи убивают различные микробы, благоприятствуют отложению под кожей витамина “Д”. Это закаливание организма, обогащение крови кислородом.

3. Физические упражнения:

—> спортивно-подвижные игры —> гимнастика —> праздники-развлечения
—> простейшие виды туризма

Это способствует развитию способности переносить статистические нагрузки, формируется умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств.

4. Физическое воспитание

5. Физическое развитие

6. Физическое образование

Это все направлено на достижение хорошего здоровья, крепких физических качеств, на овладение профессиональными знаниями.

В соответствии с выделенными факторами, можно использовать следующие критерии эффективности здоровьесберегающей педагогической системы:

Нормативные:

- Общая заболеваемость, в том числе инфекционная
- Группы здоровья
- Физическое здоровье детей: норма, с недостаточной массой тела, с повышенной массой тела, нарушением осанки, низким ростом
- % часто болеющих детей
- % посещаемости
- Физическая подготовленность детей в ДОУ

Ненормативные:

- Успешность освоения образовательных программ
- Спортивные достижения
- % поступления детей в спортивные секции

Сегодня уходит в небытие единообразие детских садов. Появляется изрядное количество разных типов и видов образовательных учреждений, программ, технологий и методик.

Выбирая из них пути движения, каждое ДОУ должно осознать важность одной из основных задач – нести радость здорового образа жизни, закреплять ценность здоровья, как важнейшего условия благополучной жизни человека.

Я проработала воспитателем в дошкольном учреждении более 8 лет. С каждым годом видно, как ухудшается состояние здоровья детей дошкольного возраста, что начинает вызывать серьезную тревогу.

Я считаю, что здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяется средой, в которой он живет.

Для ребенка дошкольного возраста этой средой также является ДОУ, система образования. И в тоже время в этот период происходит интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь.

Организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Из опыта работы знаю, что существуют некоторые дошкольные факторы риска, которые влияют на здоровье ребенка.

Факторы риска

- Стрессовая педагогическая тактика
- Несоблюдение физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса
- Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья
- Не соответствие методик и технологий обучения
- Недостаточная грамотность родителей в вопросе сохранения здоровья детей
- Провалы, существующие в системе физического воспитания
- Неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья
- Перегрузка
- Гиподинамия

В нашем ДООУ мы пытаемся постоянно отвечать себе, своему коллективу на вопрос: «Как нужно решать проблему здоровья ребенка?». На педсоветах, консультациях, мы анализируем свою работу, делимся опытом, учимся друг у друга. И теперь точно знаем, что большинство проблем здоровья детей создается и решается в ходе ежедневной, практической работы воспитателей, т.е. связано с нашей профессиональной деятельностью.

Занятие-игра остается основной органической формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от воспитателя.

Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала занятия, его построения на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера дошкольного образования.

Готовясь к занятию, я старалась придерживаться схемы, которую составила для себя:

Что делает занятие здоровьесберегающим

- Физиологические потребности
- Физиолого-гигиеническая составляющая
- Состояние учебного помещения
- Специальные профилактические приемы
- Психологическая безопасность
- Физическая безопасность
- Упражнения
- Общение
- Диалог

А сейчас я попробую кратко описать эту схему. Физиологические потребности являются основой жизнедеятельности: их неудовлетворение создает сильный физический дискомфорт и практически разрушает успешную учебную деятельность. Именно физиолого-гигиеническая

составляющая дошкольных факторов риска чаще всего обсуждается и медицинскими работниками, и педагогами, и родителями.

На следующей ступени находится потребность в психологической и физической безопасности, недостаточное удовлетворение которой создает эмоциональный стресс и формирует у детей неврозы. Необходимо на протяжении всего времени общаться с детьми, одобрять их хорошие поступки, уважать, признавать такими, какими они есть.

Воспитатель всегда несет ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под его опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в детском саду, “под присмотром” воспитателей дети проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранять здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Во-вторых, большая часть воздействий на здоровье детей – желательных и нежелательных - осуществляется именно педагогами в стенах образовательных учреждений.

В-третьих, задача детского учреждения - сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, т.е. профилактическая. Поэтому мы считаем, что главное действующее лицо, заботящееся о здоровье детей в образовательном учреждении – воспитатель.

Я стараюсь использовать, внедрять как можно больше отдельных методов, технологий, заботясь о здоровье детей:

- достаточное освещение
- мебель по росту
- проведение физкультминуток

Также внедряю отдельные технологии, нацеленные на решение конкретных задач здоровьесбережения:

- предупреждение переутомления
- нарушения зрения
- оптимизацию физической нагрузки
- обучение детей здоровью
- комплексное использование технологий в содержательной связи друг с другом и на единой методологической основе

Именно комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья детей от угрожающих и постоянных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья детей, воспитания у них культуры здоровья может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.

В ДОУ №56 каждая группа конкретно занимается глубоко по одной теме в системе здоровьесберегающих технологий. Что позволяет нам общаться, помогать друг другу.

Я подобрала и систематизировала материалы о преподавании вопросов сохранения здоровья, здоровом образе жизни, как индивидуальной системы, ежедневного поведения ребенка, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде. Подобранный мною материал предназначен для формирования у дошкольника сознательного отношения к вопросам личной безопасности, безопасности окружающих.

Этот материал обеспечивает приобретение основополагающих знаний и умений. Такие как:

- распознавание и оценка
- опасные ситуации
- вредные факторы среды обитания человека
- определение способов защиты от них
- ликвидацию их негативных последствий
- умение оказывать само и взаимопомощь в доступном для детей соответствующего возраста объеме.

И поверьте, в возрасте от 5 до 7 лет это возможно! А главное надо!

Для начала работы мною, для себя, был составлен перспективный план работы.

Перспективный план работы с детьми дошкольного возраста по ознакомлению с правилами ОБЖ

Цели:

- Расширить представление о том, какое поведение опасно. Развивать умение избегать опасности, соблюдать меры предосторожности
- Довести до сознания детей необходимость бережного отношения к себе и к другим.
- Научить детей помнить, что большинство случаев можно предотвратить. Для этого детям придется приобрести «Привычку к безопасности».
- Привить навыки поведения дома, на улице. Учитывать уровень физического и духовного развития ребенка.
- Проводить беседы с использованием наглядности.
- Не говорить о тяжелых последствиях несчастных случаев, т.к. чувство страха парализует способность сосредоточиться, снижается находчивость в момент фактической опасности.
- Научить детей пользоваться телефонами службами спасения.

Методы, приемы работы:

Экскурсии, совместная деятельность, беседы, развивающие игры, игры-тренинги, творческая деятельность, работа с родителями, пополнение методического материала, работа с воспитателями.

Обогащение словаря: безопасность, травматизм, опасность, несчастный случай.

Активизация словаря: улица, дом, природа, огонь, лекарство, помощь.

В силу специфики своего содержания и индивидуальной направленности материал нацелен на приобретение детьми знаний, умений, навыков ряда физических и психологических качеств, необходимых для ускорения адаптации к условиям окружающей среды обитания. Вместе с детьми мы разрабатывали “Правила на всю жизнь”:

Правила на всю жизнь

- Изучение правил дорожного движения
- Безопасность в доме
- Безопасность на природе
- Пожарная безопасность
- Безопасность на воде
- Безопасность в общении с животными
- Чтобы не стать жертвой преступления
- Правила поведения в общественном транспорте и автомобиле
- Осторожно – лекарство!

Я считаю, что именно я даю детям первичные знания о понятиях «Здоровье» и «ЗОЖ», прививаю культуру безопасного отношения к себе и окружающим людям.

В совместной учебной, игровой деятельности с детьми формирую знания, умения и навыки по основам медицинских знаний, совместно со старшей медсестрой. Я на практике показываю (игры, ситуации, специально созданная обстановка, беседа, работа на ИЗО, мини-спектакли, обсуждение поступка, фильма и т.п.), где существует работа по курсу ОБЖ, решение проблем ЗОЖ получает мощный импульс.

Я считаю, что особое значение в этой системе отводится образовательной области «Физическая культура». Почему именно ей? Данная область рассматривает два образовательных компонента: предмет «Физическая культура» и предмет «ОБЖ».

Содержание предмета ОБЖ разрознено, бессистемно представлено во многих учебниках. Изучив теоретическую часть и научную программу, можно выделить для своей работы такие **цели**:

- формирование мотиваций безопасного поведения и ведение здорового образа жизни
- выработка практических навыков безопасного поведения и здорового образа жизни

Задачи:

- Изучить краткие теоретические основы правил безопасного поведения и здорового образа жизни в доступном для детей соответствующего возраста объеме
- Сформировать привлекательность здорового образа жизни и безопасного поведения
- Выработать и начать выработку практических навыков здорового образа жизни и безопасного поведения
- Форма занятий определяется возрастными психофизиологическими особенностями детей
- Занятия проводятся в основном в виде бесед
- Практическая работа – сюжетно-ролевые игры
- С элементами групповой деятельности – домашние задания

Обязательно включаются в содержание занятий такие **элементы**, как:

- Обсуждение выполненного задания
- Провоцирование в начале занятия интереса к новой теме с помощью загадок, вопросов, примеров, проблемных ситуаций и т.д.
- Активная пауза с проведением физкультминуток
- Право высказывания всем желающим детям, поощрение любой активности.

Любой выбор, любой труд, который будет способствовать укреплению здоровья детей – это необычно благородная и благодарная роль.

Результатом и наградой будет осознание, что ты внес свой вклад в то, чтобы здоровье наших детей стало лучше, а жизнь нравственнее, чтобы сегодняшние дети стали духовно и физически здоровыми личностями на благо себе и Отечеству.