

**Реализация современных здоровьесберегающих технологий в МБДОУ**

© 2020

*Мокина Г.Н.*, инструктор по физической культуре

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 231» городского округа Самара,  
Самара (Россия)

*Аннотация:* В данной статье сделана попытка вкратце рассмотреть взаимосвязь между здоровьем педагога и здоровьем его воспитанников. Ведь здоровый педагог является для воспитанников примером здорового образа жизни, способным всем своим поведением убеждать их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества. Для сохранения здоровья педагогов дошкольных образовательных учреждений предлагается применение системы здоровьесберегающих технологий, которые включают в себя хатха-йогу, степ-аэробику, скандинавскую ходьбу. Реализация разработанной нами программы включает как диагностику, так и комплекс упражнений, способствующих поддержанию здоровья работников образовательных учреждений.

*Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, хатха-йога, степ-аэробика, скандинавская ходьба, физическое здоровье педагогов, двигательная активность педагогов

Перед современным дошкольным образовательным учреждением в настоящее время стоит острая проблема перехода от когнитивной педагогики к педагогике здоровья и развития. Обусловлена данная необходимость множеством объективных факторов (биологические, природные, медицинские). Для формирования здорового образа жизни воспитанников важно формировать здоровый образ жизни самого педагога. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных

отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — сформировать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны руководителей образования, так и со стороны педагогов, воспитанников, и их родителей. Педагогика утверждает, что образцы поведения, отношений, используемые педагогом ДООУ во взаимодействии с воспитанником усваиваются и проявляются в поведении ребенка. Здоровый педагог становится для своих воспитанников еще и педагогом здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества. Этим и обусловлена проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Среди причин ухудшения состояния здоровья участников образовательного традиционно выделяют следующие:

- высокая интенсификация труда и образовательная деятельность;
- широкое внедрение и использование ИКТ в образовательной деятельности;
- создание и внедрение авторских программ и учебников, часто не прошедших гигиеническую экспертизу;
- сокращение двигательного компонента в режиме дня и трудового распорядка

Анализ результатов ежегодных медицинских обследований педагогов ДООУ показал наличие склонности у педагогов к некоторым заболеваниям. Так, например, медицинские обследования педагогов МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 231» г.о.Самара, проведенные в июне 2018 г., показали наличие у большинства педагогов заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем, а также избыточного веса (см. табл. № 1).

Таблица 1

Результаты обследования состояния здоровья педагогов  
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 231» г.о.Самара

по возрастным группам в % (n=20) за июнь 2018 год

№ п/п	Заболевания	Возрастная группа (лет) и количество обследованных			
		25-35	36-45	46-55	56 и ст.
		n=8	n=5	n=5	n=2
1	Практически Здоров	65	60	55	50
2	Сердечно-сосудистой системы	5	5	10	10
3	Нервной системы	10	10	10	10
4	Опорно-двигательного аппарат (остеохондроз)	0	5	10	10
5	Избыточный вес	5	15	55	5
6	Др. заболевания	10	15	20	10

Как видно из таблицы, по результатам медицинских обследований из 20 педагогов в первой возрастной группе (25-35 лет) практически здоровыми признано 65,0%, во второй группе (36-45 лет) – 60,0%, в третьей группе (46-55 лет) – 55,0%, и в четвертой группе (56 лет и старше) – всего 50%. Это свидетельствует о том, что с возрастом, состояние здоровья педагогов ухудшается.

Анализируя двигательную активность педагогов МБДОУ «Детского сада комбинированного вида № 231» г. о. Самара в процессе трудовой деятельности, определили, что педагоги за время проведения образовательной деятельности в среднем делают 350-700 шагов, за время проведения игровой деятельности детей около 1000 шагов, всего за рабочий день в среднем, 2,2 тыс. шагов, а за месяц – порядка 36 тыс. шагов. Однако для поддержания функционального состояния человека в физиологической норме в сутки, как известно, необходимо делать 10-12 тыс. шагов.

Получается, что педагоги дошкольного учреждения работают с так называемым гиподинамическим характером трудовой деятельности. На наш взгляд, это основание является одним из факторов, который обуславливает ухудшение состояния их здоровья. Малая двигательная активность педагогов приводит также и к избыточному весу, особенно с возрастом. Так, весоростовой

индекс у женщин всех возрастных групп значительно выше нормы (более 0,4 кг/см) и, особенно, в третьей группе (0,44 кг/см). Эти возможно объяснить и возрастными изменениями, происходящими в организме женщин. Совокупность указанных результатов позволила нам прийти к следующим выводам: недостаточная двигательная активность педагогов ДОУ проявляется в постепенном ухудшении здоровья и снижении уровня функционального состояния организма в целом. Особенно четко эти отрицательные показатели проявляются с увеличением возраста.

Такое положение дел способствовало разработке и проведению нами педагогического эксперимента, основной задачей которого стала разработка средств и методов с целью комплексного воздействия на улучшение здоровья и функционального состояния организма педагогов ДОУ. Так, в течении 2-х лет в образовательном учреждении реализуется оздоровительная программа «Здоровье педагога – залог успеха», которая, позволяет комплексно обеспечить психо-физической помощью педагогов в сохранении и поддержания физического и психического здоровья. Здоровьесберегающими технологиями физического здоровья педагогов являются: асаны хатха-йоги, степ-аэробика, скандинавская ходьба. Здоровьесберегающими технологиями психического здоровья педагогов являются: тренинги, аутогенная тренировка, релаксация, ароматерапия.

Остановимся подробнее на вопросах физического здоровья педагогов ДОУ. Итак, здоровьесберегающая технология скандинавская ходьба способствует слаженности работы всех мышц верхней и нижней частей тела, улучшению осанки. При выполнении скандинавской ходьбы у педагогов увеличилась выносливость, в первую очередь, потому что палки помогают передвигаться без особенных усилий быстрее.

В занятиях степ-аэробика применяются простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и несложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера.

Комплексы здоровьесберегающей технологии степ-аэробики, направлены на развитие общей выносливости и оздоровления женского организма.

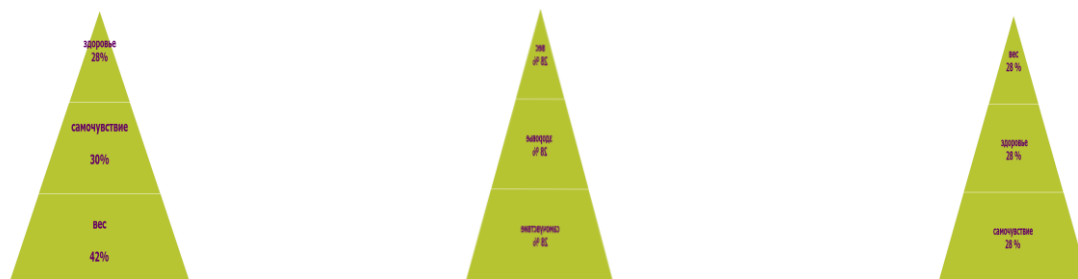
Более детально предлагаю рассмотреть здоровьесберегающую технологию -хатха-йога, которая строится на выполнении комплексов асан хатха-йога, способствует снятию стресса, похуданию, а также оказывает омолаживающие воздействия на организм педагога. Большинство педагогов имеют четкое представление о том, что хат-ха йога – только для молодых. Отмечая, что физическая нагрузка и интенсивное выполнение асан отпугивает приступить к практике. Но, йоги-специалисты уверяют, что практика необходима всем. Такое утверждение основано на том, что мужчины и женщины в возрасте старше 35 лет – находятся в идеальном периоде для самосовершенствования. Практика хат-ха йоги помогает, как мужчинам, так и женщинам наполнить организм жизненными силами и энергией. На физическом уровне польза от занятий проявляется в том, что регулярная практика способствует укреплению иммунитета, помогая справляться с различными заболеваниями. Комплекс асан хат-ха йога направлен на скручивание, растяжку, способствующие улучшению кровообращения, нормализации работы лимфатической системы, поддержанию мышц в тонусе. Грамотно составленный оздоровительный комплекс асан может помочь избавиться от сутулости, преобразив себя прекрасной осанкой; забыть о доставляющих дискомфорт болях в суставах; укрепить корсет позвоночника; улучшить кровообращение; привести в норму артериальное давление; смягчить болезненные ощущения от варикоза. Необходим тщательный учет всех возрастных проявлений и должен быть составлен индивидуальный комплекс упражнений. Практика в таком возрасте должна быть грамотно и профессионально составлена, учитывая все физиологические особенности. Желательно делать акцент на дыхательной гимнастике, которая проводится через каждые 2 -3 асан хат-ха йога и способствует насыщению кислородом организма. Занятия в группе и общение со сверстниками-единомышленниками будут прекрасной поддержкой и основой позитивного настроения.

Методика проведения таких занятий состоит из трех этапов. На первом этапе изучаются базовые упражнения; на втором этапе – увеличивается координационная сложность действий и постепенно повышается объем и интенсивность физической нагрузки; на третьем этапе – поддерживается достигнутый уровень физического и психического состояния педагога. В настоящее время в педагогическом коллективе нашего ДОО изучены асаны хатха-йога как с использованием различного спортивного оборудования (стул, резинки для пилатеса и др.), так, и с различными формами проведения (акройога, йога-массаж, йога-нидра и др.). Элементы занятия могут быть скомбинированы в любой последовательности, что делает занятие гибким и применимым для решения широкого круга оздоровительных задач. Их структура состоит обычно из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Следует отметить, что в ходе реализации педагогического эксперимента нами было выявлено несколько особенностей проведения занятий с педагогами разного возраста по здоровьесбережению. В первую очередь, на каждом занятии необходимо опираться на мотивы занимающихся (укрепление здоровья, улучшение внешнего вида, осанки, привлекательности, переключение на новый вид деятельности, развлечение и отдых, общение, улучшение физического развития, повышение работоспособности, эмоциональная разгрузка и т.д.). Во вторую очередь, необходимо вести учет возрастных периодов жизни, типов темперамента, стиля общения, особенностей заболевания, функциональных возможностей, а также учитывать анатомо-физиологические особенности женщин и фазы овариально-менструального цикла.

По результатам анкетного опроса, проведенного до начала занятий по программе «Здоровье педагога – залог успеха», была изучена мотивация педагогов ДОО различных возрастных групп. Женщины в возрасте 25-35 лет приоритетным считают снижение веса и коррекцию телосложения (42%), улучшение самочувствия и укрепление здоровья (30% и 29%). Женщины в возрасте 36-45 лет и 46-55 лет на первое место поставили улучшение самочувствия и укрепление здоровья (34% и 28%), снижение веса и коррекция

телосложения (28%). Женщины в возрасте 56 лет и старше предпочтение отдали улучшению самочувствия и укреплению своего здоровья (52% и 28%), а также снижение веса и коррекцию фигуры (30%) (см. рис.1).

Рисунок 1. **НАПИШИ НАЗВАНИЕ РИСУНКА**



При определении функционального состояния педагогов по таблице видно, что ЧСС в покое близка к норме только в первой группе (25-35 лет) и составляет 72,4 уд/мин. В остальных группах ЧСС в покое несколько выше нормы. После стандартной физической нагрузки (Гарвардский степ-тест) время восстановления ЧСС к исходному значению превышает в два раза. Это свидетельствует о том, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы женщин-педагогов всех возрастных групп ниже нормального уровня (см. табл.2)

Таблица 2

Показатели функционального состояния женщин- педагогов разного возраста (n=20)

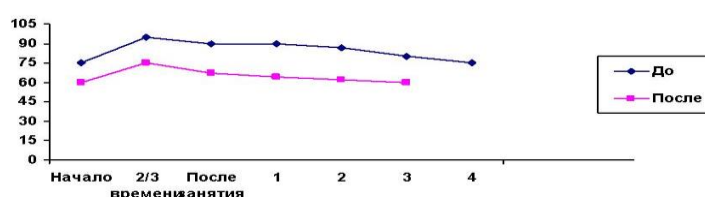
№ п/п	Исследуемые показатели	Возрастная группа (полных лет) и статистические параметры (X±m)			
		25-35 n = 9	36-45 n = 4	46-55 n = 5	56 и ст. n = 17
1	ЧСС в покое (уд/мин)	72,4±1,2	74,8±1,7	75,3±1,3	80,5±1,8
2	ЧСС после нагрузки	115,6±1,5	112,2±1,3	118,4±1,3	128,5±1,2
3	АД – сист. (мм рт. ст.)	124±2,1	132±2,4	145±1,8	148±2,1

4	АД– диаст. (мм рт. ст.)	72±1,2	76±1,1	78±1,3	81±1,4
5	Время восстановления после нагрузки (мин)	4,2±0,2	3,9±0,3	4,5±0,2	5,1±0,4
9	Степ-тест (баллы)	63±1,2	66±1,1	60±1,3	56±1,8

В результате педагогического эксперимента была подтверждена гипотеза об эффективности здоровьесберегающих технологий с педагогами ДООУ различного возраста, так как позволила за полтора года занятий достигнуть устойчивого оздоровительного эффекта у педагогов низкого и среднего уровня физической подготовленности, выражающегося в экономизации деятельности сердечно сосудистой системы (уменьшение ЧСС в покое в среднем на 5 %). (см. табл.3)

Таблица 3

#### Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы педагогов ДООУ



Кроме того, такие современные занятия с использованием здоровьесберегающих технологий значительно повлияли на снижение массы тела женщин всех групп, в среднем на 3 килограмма. Отметим, что обхват талии у женщин всех групп уменьшился в среднем на 2,6 см. Весоростовой индекс к середине 2-го года стал в пределах нормы в трех возрастных группах.

И в заключении хочется отметить, что здоровье – это труд на благо себе, а для педагога еще и возможность научить дошкольника ценить то, что им дано от природы. Желая быть успешным в профессии, педагог должен заботиться о своем физическом, душевном и духовном благополучии. Поскольку в общении с детьми он многократно «тиражирует» свой образ жизни и мыслей. Педагог



несет ответственность за свое здоровье, и этим он вносит вклад в формирование здоровья его учеников, ведь, как гласит восточная мудрость, нельзя вести по дороге, по которой не идешь сам. Помните об этом, дорогие коллеги!

#### Список литературы

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
  2. Блюменталь, Бретт Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 450 с.
  3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 2016. - 560 с
  4. Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. - М.: Медицина, 2014.
  5. Кибардин, Геннадий Лечение. Палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Геннадий Кибардин. - М.: Эксмо, 2017. – 599 с.
  6. Кульков, Д.Е. Лечение скандинавской ходьбой / Д.Е. Кульков. - М.: АСТ, 2018. -830 с.
  7. Полетаева, Анастасия Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера (комплект из 2 книг) / Анастасия Полетаева, Лилия Шельмина, Николай Балашов. - М.: Питер, 2015. - 304 с.
  8. Сметанкин А.А. Путь к здоровью открыт для всех. Технология БОС – основа массового оздоровления населения //Учитель здоровья. Изд-во «Российская Ассоциация Биологической обратной Связи». – 2003. - № 2. – С. 2-21.  
Социология: энциклопедия. – Минск: Книжный дом, 2003. – 1311 с.
  9. Татарникова Л.Г. «Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПбАППО, 2009. – 184 с.»
  10. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 с
- Интернет-ресурс:

1. Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://www.sport-4health.com/step.php>. - Дата доступа: 13.11.13.
2. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>. - Дата доступа: 13.11.13.
3. Первый рубрикатор сайтов [Электронный ресурс] / Степ-аэробика: что это, для кого, какие результаты. - Режим доступа: <http://1-rs.com/article/step-aerobika-cto-eto-dlya-kogo-kakie-rezultaty.html>. - Дата доступа: 13.11.13.
4. RMS [Электронный ресурс] / Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/beauty/fitnes/10.html>. - Дата доступа: 13.11.13.
5. Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT\\_lec1.htm](http://v-ugnivenko.narod.ru/FOT_lec1.htm). - 17.12.2012.
6. Фотокомплекс хатха-йога на стульях Т.Лисицкой, к.б.н., профессора кафедры физической культуры, спорта и туризма, заслуженный работник физической культуры <https://www.jv.ru/news/zaniatiia/fotokomplieksy>.