

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 ДООУ 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 ДООУ. 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 ДООУ. 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.

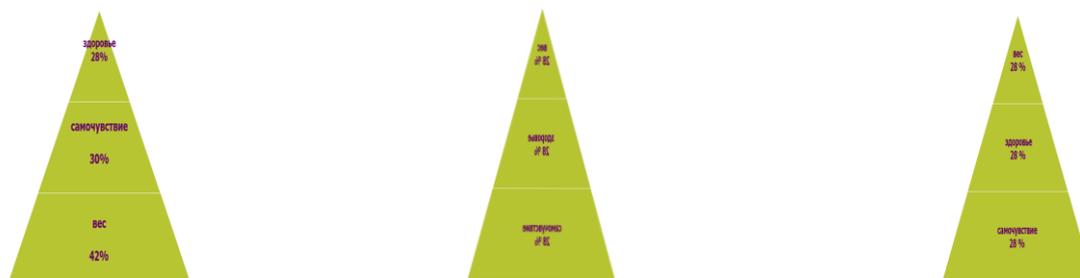
Более детально предлагаю рассмотреть здоровьесберегающую технологию -хатха-йога, которая строится на выполнении комплексов асан хатха-йога, способствует снятию стресса, похуданию, а также оказывает омолаживающие воздействия на организм педагога. Большинство педагогов имеют четкое представление о том, 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)

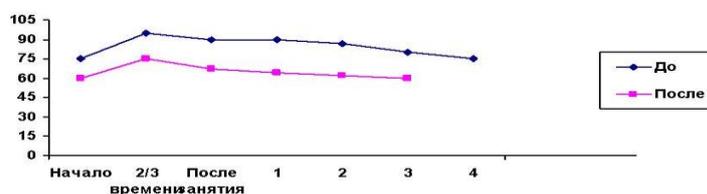
№ п/п	Исследуемые показатели	Возрастная группа (полных лет) и статистические параметры (X±m)			
		25-35 n = 9	36-45 n = 4	46-55 n = 5	56 и ст. n = 17
1	ЧСС в покое (уд/мин)	72,4±1,2	74,8±1,7	75,3±1,3	80,5±1,8
2	ЧСС после нагрузки	115,6±1,5	112,2±1,3	118,4±1,3	128,5±1,2
3	АД – сист. (мм рт. ст.)	124±2,1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



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_lect1.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>.