

Арсенова Марина Алексеевна

канд. пед. наук, доцент

Першина Татьяна Валентиновна

канд. пед. наук, доцент

Тимошина Елена Игоревна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»

г. Череповец, Вологодская область

**УКРЕПЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ
ПРОМЫШЛЕННОГО ГОРОДА ПОСРЕДСТВОМ
ЭКОЛОГО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОЕКТА**

Аннотация: в статье рассматривается проблема эффективной организации эколого-оздоровительного проекта как варианта интеграции здоровьесберегающих и экологических технологий для оптимизации укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях промышленного города. Представлена научно обоснованная и апробированная технология, направленная на формирование у участников образовательного процесса ценностного отношения к здоровью, стремления и умения использовать физкультурные и экологические оздоровительные ресурсы в рамках проекта «Тропа здоровья».

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, здоровьесберегающие технологии, эколого-оздоровительный проект, интеграция.

В течение последних лет проблема здоровья входит в число важнейших задач развития общества, поскольку многолетние исследования и анализ состояния здоровья российских детей говорят о его ухудшении.

Всемирная организация здравоохранения определяет понятие «здоровье» как состояние физического, духовного и социального благополучия [2, с. 12].

В практике современного образования делается акцент на сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в то время как социальный компонент часто остается в стороне. Однако социальное здоровье является важным компонентом целостного здоровья ребенка.

Под социальным здоровьем понимаются состояние личности в обществе, ее социальное благополучие, социальный комфорт, социальная безопасность, жизненная активность. Социальное здоровье обусловлено поведением человека, образом жизни и образом мыслей. Поэтому оно является важным компонентом формирования здорового образа жизни [1, с. 158].

В таком промышленном, социально проблемном городе, как Череповец, тенденция ухудшения здоровья населения напрямую связана с неблагоприятной экологической обстановкой. «Благодаря» развитой промышленности, из загрязненной окружающей среды в организм человека поступают тысячи различных вредных веществ. Особенно уязвимы дети дошкольного возраста, чьи адаптационные механизмы еще недостаточно сформировались.

Несмотря на целенаправленную работу по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольных учреждениях г. Череповца, остается большим количество часто болеющих детей, а также детей, имеющих различные хронические заболевания и аллергические реакции. Немаловажную роль здесь играет наличие такого фактора, как слабая мотивация детей и их родителей на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих, незнание элементарных правил здорового образа жизни, недостаточная сформированность навыков укрепления здоровья.

Для решения данной проблемы необходима система мероприятий, нацеленная на воспитание физически, психически и социально здорового ребенка, способного адаптироваться к неблагоприятным условиям окружающей среды, имеющего сформированное ценностное отношение к своему здоровью, навыки здоровьесбережения.

Эффективным вариантом организации работы в данном направлении мы считаем проект – ограниченное во времени целенаправленное изменение образовательной системы (или ее компонента) с установленными требованиями к качеству результатов, возможными рамками расхода средств и ресурсов и специфической организацией [1, с. 166].

На базе МБДОУ «Детский сад №102» г. Череповца разработан и реализуется проект с использованием здоровьесберегающих технологий экологической направленности.

Задачи проекта:

- оборудовать в ДОУ «Тропу здоровья», выполняющую оздоровительную и воспитательную функции;
- создать у всех участников образовательного процесса устойчивую потребность в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих;
- сформировать у детей и взрослых знания, умения и навыки здорового образа жизни; у педагогов – умение использовать в работе с детьми здоровьесберегающие технологии экологической направленности;
- разработать методическое обеспечение работы с детьми по эколого-оздоровительному направлению.

Становление у ребенка активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья достигается комплексом физических, гигиенических, экологических и социальных компонентов. В связи с этим организация физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в рамках эколого-оздоровительного проекта основывается на принципах интеграции.

Интеграция создает возможность формирования у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих на основе освоения межпредметных понятий, связей и закономерностей, а также укрепления здоровья детей посредством сочетания разных видов деятельности (игровой, трудовой, экологической, двигательной).

Реализация нашего проекта включает три основные фазы:

- фаза проектирования, результат которой – модель создаваемой педагогической системы и план ее реализации;
- технологическая фаза, результат которой – реализация системы;
- рефлексивная фаза, результат которой – оценка реализованной системы с помощью диагностических методик и определение необходимости либо ее дальнейшей реализации, либо коррекции.

Нами разработана модель эколого-оздоровительного проекта и план пошаговой реализации проекта на три года. В детском саду с целью сохранения и укрепления здоровья детей в процессе различных видов деятельности реализуется особая форма организации образовательного процесса: эколого-оздоровительная тропа.

В модели «Тропа здоровья» активно используется комплекс помещений ДООУ, оснащенных необходимым оборудованием для организации совместной деятельности с детьми: комната природы, кабинет социально-психологической службы, бассейн, спортивные и музыкальные залы, театральная гостиная, фитобар.

Описание объектов дается в паспорте «Тропы здоровья» в виде модуля: игровой персонаж; задачи работы с детьми; необходимое оборудование и пособия; серия игр и упражнений, объединенных на основе какого-либо сюжета. Форма организации работы с детьми – экскурсии (походы) по разработанному маршруту.

Цель каждого модуля – создание условий для ознакомления детей со строением своего организма (органами чувств, пищеварения, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой и др.) и оздоровительными возможностями природы для сохранения и укрепления здоровья; формирование ценностного отношения детей к своему здоровью и здоровью окружающих. Совместная деятельность на «Тропе здоровья» способствует приобретению и актуализации знаний и умений детей по укреплению своего организма, формированию потребности в здоровом образе жизни.

Пример модуля «Наше тело» по теме «Закаливание» в бассейне для детей второй младшей группы представлен в таблице 1.

Таблица 1

Содержание совместной деятельности педагога и детей второй младшей группы на «Тропе здоровья»: модуль «Наше тело», тема «Закаливание»

Методы и приемы	Задачи	Ход	Примечание
Беседа	Вызвать интерес к закаливанию	<p>Дельфинчик рассказывает детям, как он был маленьким и часто болел, а потом папа-дельфин научил его, как стать здоровым – нужно закаляться!</p> <p><i>Вопросы детям:</i> Вы когда-нибудь болели? Как сделать так, чтобы не болеть?</p> <p>Дельфинчик объясняет детям, как нужно закаливаться: делать зарядку, правильно дышать. А остальные секреты обещает рассказать позднее</p>	Игровой персонаж – Дельфинчик. Бумажные салфетки, пакетик
Физические упражнения	Развивать двигательные навыки	<p>Воспитатель предлагает детям сделать разминку: Я мороза не боюсь (<i>шагаем на месте</i>), С ним я крепко подружусь (<i>дети хлопают в ладоши</i>).</p> <p>Подойдет ко мне Мороз (<i>присели</i>), Тронет руку, тронет нос (<i>показать руки, нос</i>). Значит, надо не зевать (<i>хлопаем в ладоши</i>), Прыгать, бегать и играть (<i>прыжки на месте</i>)</p>	
Закаливающее дыхание	Формировать навыки правильного дыхания	<p>Дельфинчик предлагает детям задания:</p> <p>«Покажи носик».</p> <p>«Поможем нашему носу-курносику собраться на прогулку» – носовым платком очистить свой нос.</p> <p>«Носик гуляет» – закрыть рот «на замок», чтобы он не мешал дышать носу на прогулке.</p> <p>«Носик шалит» – на вдохе надавить большим и указательными пальцами на крылья носа.</p> <p>«Носик поет» – на выдохе постукивать указательными пальцами по крыльям носа и петь БА-БО-БУ.</p> <p>«Погреем носик» – указательными пальцами потереть от переносицы к крыльям носа, затем вверх и обратно</p>	
Беседа	Рефлексия	У кого были в гостях? С кем играли? Какие полезные советы узнали?	

Нами разработан алгоритм работы воспитателя с детьми на «Тропе здоровья»:

1. Изучить маршрут «Тропы здоровья» для своей возрастной группы.
2. Определить место модулей «Тропы здоровья» в циклограмме совместной деятельности педагога с детьми: 2–3 раза в месяц.
3. Включить в календарный план один или два объекта для экскурсии (похода) детей по «Тропе здоровья» в соответствии с тематическим маршрутом.
4. Проанализировать содержание модуля (картотека находится в методическом кабинете).
5. Подготовить детей к экскурсии: обсудить цели, правила поведения.
6. На объекте «Тропы здоровья» реализовать содержание модуля, соответствующего возрастной группе и выбранной теме (картотека имеется на каждом объекте).
7. После экскурсии обсудить с детьми содержание информации и деятельности в рамках модуля (рефлексия); предложить рассказать об экскурсии родителям.

Проект реализуется во всех возрастных группах ДОУ по основным маршрутам. Пример маршрутов для детей второй младшей группы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Маршруты детей второй младшей группы по «Тропе здоровья»

Месяц	Точка на тропе, тема
<i>Вторая младшая группа</i>	
сентябрь	Спортзал: «Мышцы». Бассейн: «Организм человека и вода»
октябрь	Театральная гостиная: «Сказки о нас». Кабинет психолога: «Способы релаксации». Физиокабинет: «Нос»
ноябрь	Музыкальный зал: «Доктор Музыка». Комната природы: «В гостях у кролика Яши». Фитобар: «Полезное питание»
декабрь	Спортзал: «Кости». Бассейн: «Организм человека и вода»

январь	Театральная гостиная: «Сказки о нас». Кабинет психолога: «Эмоции». Физиокабинет: «Глаза»
февраль	Музыкальный зал: «Звуковое дыхание». Комната природы: «Носик потерялся». Фитобар: «Витамины»
март	Спортзал: «Скелет». Бассейн: «Организм человека и вода» (дыхание). Физиокабинет: «Язык»
апрель	Театральная гостиная: «Сказки о нас». Кабинет психолога: «Психологическое здоровье». Фитобар: «Как правильно есть»
май	Музыкальный зал: «Органы слуха». Комната природы: «Золотая рыбка»

Анализ эффективности реализации проекта проводится посредством программы мониторинга, которая включает оценку состояния физического, психического и социального здоровья детей; оценку сформированности ценностного отношения к здоровью у всех участников образовательного процесса.

Таким образом, разработанный проект успешно внедряется в детском саду на протяжении трех лет и по результатам мониторинга доказал свою эффективность, которая обеспечивается интеграцией областей образовательной программы, основных видов детской деятельности. Модули «Тропы здоровья» содержат информацию о возможностях использования ресурсов собственного организма и оздоровительных сил природы для укрепления здоровья, а также варианты организации активной деятельности детей (познавательно-исследовательской, двигательной, игровой). Содержание тем проекта обеспечивает не только актуальное развитие дошкольника, но и мотивирует детей на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Личностно-ориентированные технологии в образовании как фактор безопасного развития личности [Текст]: монография / под ред. В.Г. Маралова, Н.В. Гольцовой. – Череповец: ЧГУ, 2014. – 291 с.

2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования [Текст] / А.М. Митяева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2012. – 202 с.