

УДК 373.24:371.7

DOI: 10.26140/anip-2019-0804-0038

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2019

AuthorID: 762348

SPIN: 2730-9460

Популо Гельшиган Миргазовна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания

AuthorID: 410736

SPIN: 9431-3868

Подлубная Алена Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры
адаптивной физической культуры, спорта и туризма
Тольяттинский государственный университет
(445020, Россия, Тольятти, улица Белорусская, 14, e-mail: populochka@mail.ru)

Аннотация. Актуальность данного исследования обусловлена тенденцией роста заболеваемости и инвалидизации детей в нашей стране, и недостаточностью реализуемых программ по сохранению и формированию здоровья детей, пропаганде здорового образа жизни. Работа посвящена решению важнейшей проблемы: поиску и выбору программ по использованию здоровьесберегающих, здоровьесформирующих технологий, улучшающих физическое здоровье дошкольников. Для решения данной проблемы авторами была разработана и внедрена в образовательный процесс детского образовательного учреждения комплексная программа по использованию здоровьесберегающих технологий, которая включала: организацию двигательного режима, направленную на развитие двигательных способностей; подвижные игры в зависимости от поставленных задач в режиме дня; самомассаж; дыхательная гимнастика; закаливание; музыкотерапию; глинтотерапию; витаминотерапию; фитотерапию. В результате полученных данных до и после педагогического эксперимента авторы проводят сравнительный анализ и приходят к выводу, что применение комплексной программы, по улучшению физического здоровья детей старшего дошкольного возраста, способствовало совершенствованию двигательных способностей и морфофункциональных возможностей детского организма и что существует взаимозависимость уровня заболеваемости и уровня закаленности, чем выше уровень закаленности, тем ниже уровень заболеваемости, два этих показателя имеют прямое отношение к развитию двигательных способностей.

Ключевые слова: комплексная программа, здоровьесберегающие технологии, физическое здоровье, исследование, анализ, здоровье, старший дошкольный возраст, дошкольное учреждение, образовательный процесс, способности, показатели.

INFLUENCE OF THE HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES ON THE PHYSICAL FIT OF THE PRE-SCHOOL AGED CHILDREN

© 2019

Populo Gelshigan Mirgazovna, candidate of pedagogical science, associate professor
of the chair «Physical Education»

Podlubnaya Alena Anatolievna, candidate of pedagogical science, associate professor
of the chair «Adapted Physical Education, sport and tourism»

Togliatti State University
(445020, Russia, Togliatti, st. Belorusskaya, 14, e-mail: populochka@mail.ru)

Abstract. The research is relevant due to the growing tendency of children's diseases in our country and the lack of ongoing programs to preserve and promote children's health as well as a healthy lifestyle. The work is devoted to the solving of one of the most significant problem: the search and selection of programs containing health-saving, health-forming technologies that improve the physical health of preschool children. To solve this problem the author has developed and introduced into the educational process of a pre-school aged children a comprehensive program for the use of health-saving technologies, which included: the organization of the motor regime aimed to develop motor abilities; outdoor games, depending on the tasks in the daily mode; self-massage; breathing exercises; hardening; music therapy; vitamin therapy; herbal medicine. As a result of the data obtained before and after the pedagogical experiment, the author conducts a comparative analysis and concludes that the use of a comprehensive program to improve the physical health of older preschool children has improved the motor abilities and morphofunctional capabilities of the child's body and that there is an interdependence of the diseases rate and the level of hardening: the higher the level of hardening, the lower the diseases rate. These two indicators have a direct relation to the development of motor abilities.

Keywords: comprehensive program, health-saving technologies, physical health, research, analysis, health, preschool age, preschool institution, educational process, skills, indicators.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ эмпирической базы по теме исследования, показал, что в современном обществе актуален социальный заказ на формирование здорового поколения детей [1,2,3]. А значит, проблема качества здоровьесформирующих технологий в образовательном процессе детского дошкольного учреждения является актуальной [4,5,6].

Ускоренный темп развития информационных технологий, а вместе с тем и современного общества, с каждым днем предъявляет все более серьезные требования к современному человеку и состоянию его здоровья.

Здоровье является главным фактором счастья и благополучия человека, а также важным условием развития любого государства в экономическом и социальном плане. Согласно конвенции по правам ребенка (статья 6.2): «Государства-участники обеспечивают в максимально

возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка» [1].

В 2012 году вступил в силу приказ «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы». В документе описаны необходимые для развития здоровья семьи и ребенка меры, в числе которых внедрение здоровьесформирующих технологий во все сферы жизни ребенка, необходимость ведения профилактики заболеваемости с ранних лет [2].

В России разработаны и внедряются программы развития на различных уровнях: федеральные программы «Дети России», «Здоровые дети»; на уровне муниципалитета реализуются проекты «Здоровье», «Здоровое поколение» и др. различные программы, где сохранение и развитие здоровья детей является главным критерием качественного образования.

Однако, несмотря на социальную политику государства, с каждым годом растет количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. Согласно официальной статистике за последние десять лет число детей инвалидов выросло до шестисот пятидесяти пяти тысяч. Данная тенденция требует усиленного внимания на государственном уровне.

Статистические данные НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи свидетельствуют об ухудшении общего состояния детей. За последние десять лет увеличилось количество детей с отклонениями в здоровье (с 61% до 68%); количество детей с хроническими заболеваниями выросло с 16% до 17%, а показатель абсолютно здоровых детей снизился с 23% до 15% [7]. Прогнозы относительно здоровья поколения в будущем неутешительны. Известно, что состояние взрослого человека максимально складывается из фундамента, заложенного в детстве. [8].

Причины ухудшения состояния здоровья детей связаны с различными социальными проблемами: неэффективной системой здравоохранения, неблагополучным социально-психологическим климатом в семьях, плохой экологией, некачественным питанием. Также в последние годы отчетливо прослеживается тенденция увеличения количества семей, ведущих малоподвижный образ жизни, рост количества семей с различными отклонениями в состоянии физического и психического развития [8].

Всё выше сказанное позволяет судить о необходимости изучения особенности применения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий на базе детских образовательных учреждений. Поэтому разработка и использование в режиме дня детей дошкольного возраста здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, различных методик оптимизации двигательных способностей с использованием основных и вспомогательных средств физического воспитания является актуальной проблемой в настоящее время [9-12].

Анализ научной литературы позволяет выделить три основные составляющие категории «здоровье»: психологическую, поведенческую и физическую. В основу физического составляющего включают процесс морфологических и функциональных преобразований и резервов, обеспечивающих физическую работоспособность и адаптацию человека к изменяющимся условиям внешней среды [13, с. 20-21].

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду, прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников, которые позволяют ребенку самостоятельно и осознанно решать задачи, связанные с поддержанием и сохранением своего здоровья [9, 14, 15, 16].

Н.К. Смирнов, под здоровьесберегающими технологиями понимает технологии, применяемые в рамках образовательного процесса, целью которых являются воспитание культуры здоровья и формирование ценности здоровья и соблюдения здорового образа жизни [17].

Н.К. Смирнов сформулировал основные принципы здоровьесбережения:

- все применяемые приемы, методы и средства должны быть обоснованы, проверены на практике и не должны наносить вреда здоровью участника образовательного процесса;
- применяемые технологии должны подбираться с учетом психофизиологического состояния участников образовательного процесса;
- непрерывность и преемственность применения здоровьесберегающих технологий;
- акцент на субъект-субъектные взаимоотношения, т.к. воспитанник является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий;
- содержание и организация процесса воспитания должно соответствовать возрастным особенностям детей;

- комплексный подход, единство в действиях специалистов образовательного процесса (врачей, педагогов, психологов и т.д.);

- акцент применения здоровьесберегающих мероприятий должен делаться только на хорошее, необходимо сначала выделять положительное, а только потом отмечать недостатки;

- стараться сформировать ответственность за свое здоровье у каждого ребенка [17].

Согласно В.Д. Сонькину здоровьесберегающие технологии представляют собой:

- педагогические условия обучения и воспитания детей (подобранные требования к усвоению, адекватные методики обучения и воспитания);
- грамотная организация воспитательного процесса (в четком соответствии с особенностями детей дошкольного возраста и с учетом гигиенических требований);
- соответствие воспитательной и физической нагрузки возможностям детей дошкольного возраста;
- достаточный, необходимый и рационально построенный двигательный режим в дошкольном учреждении [18].

В.О. Петров писал, что здоровьесберегающие технологии представляют собой систему, которая создает максимально необходимые условия для сохранения, укрепления и развития состояния здоровья всех участников образовательного процесса [5, 11].

Н. И. Соловьева определяла здоровьесберегающую технологию как «функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающую сохранение и укрепление их здоровья» [19].

Таким образом, здоровьесберегающие, здоровьесформирующие образовательные технологии – представляют собой совокупность психолого-педагогических технологий и методов, целью которых является заложить и воспитать культуру здоровья и ценность ведения здорового образа жизни, а также сформировать необходимую модель здорового поведения и развития личности.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целью экспериментальной работы явилось исследование влияния использования здоровьесберегающих технологий на уровень физического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить уровень физического здоровья детей старшего дошкольного возраста.
2. Разработать комплексную программу по использованию здоровьесберегающих технологий, направленных на улучшение физического здоровья детей старшего дошкольного возраста.
3. Оценить эффективность воздействия комплексной программы по использованию здоровьесберегающих технологий на уровень физического здоровья детей старшего дошкольного возраста.

На начальном этапе эксперимента было проведено анкетирование, анализ медицинских карт и документов дошкольников, что позволило проанализировать состояние здоровья детей старшего дошкольного возраста. В результате анкетирования были получены следующие данные. Из 50 родителей 76 % отметили, что дети часто страдают простудными заболеваниями и реже травмами и др. заболеваниями. Не могут назвать образ жизни своей семьи «здоровым» 63% родителей. Они ссылаются на то, что в семье с детьми не получается вести здоровый образ жизни из-за стрессов (44%), вредных привычек (62%), малоподвижного образа жизни (78%). Причинами сложившейся ситуации родители считают: материальный недостаток, отсутствие свободного времени, лень, нежелание целенаправленно использовать дни, предназначенные для отдыха с семьей.

Из опрошенных 15 членов педагогического коллектива 80% отметили, что у детей дошкольного возраста

отсутствует интерес к занятиям оздоровительного характера, что говорит о недостаточной демонстрации взрослыми здоровьесберегающих технологий. Поскольку данные технологии требуют усилий и сложны для самостоятельного освоения ребенком.

В своих исследованиях при определении уровня физического здоровья мы применяли оценку морфофункциональных показателей и двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста, включающих следующие измерения:

- измерение антропометрических показателей проводилось с использованием ростомера, медицинских весов и сантиметровой ленты;
- измерение силы мышц кистей рук у детей мы проводили при помощи динамометра;
- измерение уровня развития двигательных способностей (быстроты, гибкости, скоростно – силовых качеств).

Дошкольный возраст отличается большими изменениями, происходящими в физическом, интеллектуальном развитии ребенка, а также в формировании личности. Первые годы жизни ребенка имеют очень важное значение для его физического и духовного совершенствования. Только в результате целенаправленной педагогической деятельности можно сформировать основные физические и психические способности, заложить основы здоровья [20].

С целью улучшения физического здоровья старших дошкольников была внедрена комплексная программа по использованию здоровьесберегающих технологий, которая включала в себя два направления:

- воспитательную и оздоровительную направленность образовательного процесса (организация двигательного режима, направленного на развитие двигательных способностей; подвижные игры в зависимости от поставленных задач в режиме дня; самомассаж, дыхательная гимнастика);
- профилактическую направленность образовательного процесса (музыкотерапия, закаливание, глинтотерапия, витаминотерапия и фитотерапия).

Дети контрольной группы занимались согласно стандартной программе, в обычном режиме.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Применение комплексной программы по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста способствовало совершенствованию двигательных способностей и морфофункциональных возможностей детского организма.

За период проведения эксперимента улучшились морфофункциональные показатели детей старшего дошкольного возраста в обеих группах, но с преимущественным ростом в экспериментальной группе. Это объясняется тем, что в этом возрасте идет интенсивное развитие организма.

Исходя из данных, полученных после эксперимента, мы наблюдали, улучшение времени бега на дистанцию 30м у детей ЭГ на 15,51% по сравнению с практически неизменившимися результатами детей КГ на 1,8 %.

По результатам вторичного тестирования прыжка в длину с места, мы увидели, что за время экспериментальной работы произошли достоверные изменения ($P < 0,05$). Значительно выросли результаты ЭГ на 8,41% по сравнению с незначительным ростом результатов КГ на 2%.

Анализ средних показателей гибкости детей показал достоверные изменения ($P < 0,05$), результат улучшился в ЭГ на 3,4 см, а в КГ произошло незначительное улучшение показателей на 0,8 см.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что оптимальное формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста возможно, при систематическом использовании на утренней гимнастике, гимнастике после сна, оздорови-

тельных пробежках, физкультурных занятиях, подвижных играх, музыкально-ритмических занятиях разнообразных сочетаний упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости и силы, а также при регулярном посещении оздоровительных занятий.

За период применения комплексной программы по использованию здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении, делая анализ заболеваемости, можно отметить следующую динамику: В ЭГ общая заболеваемость составила 6 случаев на 10 человек. В КГ общая заболеваемость составила 15 случаев на 10 человек.

ВЫВОДЫ

Исходя из выше перечисленных данных можно сделать вывод о снижении заболеваемости детей в ЭГ, что подтверждает эффективность внедряемой комплексной программы по использованию здоровьесберегающих технологий.

Анализ заболеваемости по группам показал, что дети, активно занимающиеся физической культурой, регулярно закаляющиеся в детском саду и в выходные дни с родителями, болеют реже, отмечается уменьшение количества дней пребывания на больничном листе.

Существует взаимозависимость уровня заболеваемости и уровня закаленности, чем выше уровень закаленности, тем ниже уровень заболеваемости, два этих показателя имеют прямое отношение к развитию двигательных способностей.

Таким образом, результаты проведенной экспериментальной работы подтверждают гипотезу о том, что применение комплексной программы по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детей старшего дошкольного возраста будет способствовать улучшению уровня их физического здоровья.

В нашей работе мы попытались приблизиться к решению, указанной нами проблемы поиска и выбора программ по использованию здоровьесформирующих технологий, улучшающих физическое здоровье дошкольников. После внедрения предложенной комплексной программы в образовательный процесс дошкольного учреждения мы достигли главной цели улучшения показателей физического здоровья детей.

Однако исследование, которое мы провели, не исчерпывает все стороны данной проблемы. Мы полагаем, что возможны дальнейшие исследования в этой области, такие как: определение необходимых условий для формирования здорового образа жизни, пополнение образовательного процесса дошкольных организаций инновационными методами и формами, обеспечивающими улучшение психического, социального здоровья детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Концепция государственной политики в области охраны здоровья детей в Российской Федерации (проект) // Российский вестник перинатологии и педиатрии. — 2004. — № 5. — С. 8-11.
2. Указ президента российской федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» // Внешкольник. - Москва. 2012. - № 6 (153). - С. 2-17.
3. Вараксина Л.В., Самойлова Т.П. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Приоритетные направления развития науки и образования. — 2015. - №1(4). - С.60-63.
4. Агаева В.Р., Беляева Т.А. Здоровьесберегающие технологии - основа образовательного процесса в образовательном учреждении // Коррекционная педагогика: теория и практика. - М. — 2016. - № 1 (67). - С. 49-53.
5. Ястребова Э. Р. Использование здоровьесберегающих технологий как основы повышения качества обучения [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 231-234. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/147/7178/> (дата обращения: 24.07.2019).
6. Популо Г.М. Использование нетрадиционных средств, форм и методов организации физкультурно-оздоровительной деятельности // Физическая культура в школе. - 2014. - №8. - С. 46-49.
7. Семченко, Л. Н. Технологии соц. работы в здравоохранении / Семченко Л.Н. - Челябинск, 2010. — 75с.
8. Пузачев А. С. Влияние семьи на личность // Молодой ученый. — 2012. — №7. — С. 310-313. — URL <https://moluch.ru/archive/42/5051/> (дата обращения: 25.07.2019).

9. Гудникова С.В., Грецова Н.А., Жильникова Л.И. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС // Вестник научных конференций. - 2016. - № 9-5 (13). - С. 43-44.
10. Найденова Е.А., Зембеля И.А., Васильева С.О., Киселева М.А. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении // Методика обучения и воспитания и практика 2017/2018 учебного года: сборник материалов III Международной научно-практической конференции. - 2018. - С. 11-16.
11. Бельтюкова Н.С. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде дошкольного образовательного учреждения // Научные достижения и открытия современной молодёжи: сборник статей победителей международной научно-практической конференции в 2 частях. - 2017. - С. 939-940.
12. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Новые стандарты: Под редакцией Бабенковой Е.А. - М.: УЦ «Перспектива», 2013. - 268 с.
13. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от психологических свойств личности: дисс. ... канд. пед. наук. - Самара, 2006.
14. Назаренко Н.Н. Подходы к формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Наука и образование в 21 веке Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 6 частях. ООО «АР-Консалт». 2015. С. 38-42.
15. Жербакова Н.А. Готовность педагогов к проектированию здоровьесберегающей образовательной среды дошкольной образовательной организации // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 231-234.
16. Ницкиженова О.В. Здоровьесберегающие технологии в детских образовательных учреждениях // Вестник совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. - 2016. - Т.2 № 1(12). - С. 45-47.
17. Смирнов, Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования: — М.: АРКТИ, 2008. - 288 с.
18. Сонькин В.Д. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Сонькин В.Д. , М.М. Безруких // Гуманитарные науки и образование. - 2002г. - С.52.
19. Соловьева Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. //ЭКО.-2004.№ 17.-С 23-28.
20. Bidzan-Bluma I, Lipowska M. Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review // International journal of environmental research and public health. 2018. Vol. 15 (4). DOI:10.3390/ijerph15040800.

Статья поступила в редакцию 26.08.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019