СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ.....5
1.1 Здоровьесберегающие технологии: понятие, цели, задачи, виды.....5
1.2 Особенности применения здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании.....15
ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ МУ ДО «ДДТ-ГОРОД МАСТЕРОВ» ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....20
2.1 Анализ нормативно-правовых актов, регулирующих применение здоровьесберегательных технологий в организациях образования.....20
2.2 Анализ практического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».....25
2.3 Результативность применения здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».....35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....40
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....43

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – важный компонент человеческого благополучия, счастья и радости, право человека, условие успешного экономического и социального развития. Детское здоровье при любых социальных условиях является залогом будущего страны.

Однако в настоящее время проблема сохранения здоровья детей, привития им навыков здорового образа жизни стоит особенно остро: в Российской Федерации в настоящий момент менее 30 % детей имеют первую группу здоровья. В связи с этим особую ценность приобретают любые возможности, которые могли бы способствовать сохранению здоровья и формированию приверженности здоровому образу жизни.

Стоит отметить, что здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, развитие и нормальный рост определяются средой, в которой он растет и с которой он взаимодействует, а до 60 % времени бодрствования ребенка школьного возраста протекает в учебных заведениях. Однако не только школьное образование может реализовывать здоровьесберегающие технологии. Такой возможностью обладает и дополнительное образование.

Система дополнительного образования рассматривается как совокупность взаимно связанных образовательных программ, средств, процессов, методов, которые необходимы для развития личности ребенка и подростка. Спецификой дополнительного образования является то, что деятельность в его рамках строится на свободе выбора самого ребенка. Эта особенность позитивно сказывается на мотивации детей не только к занятиям в рамках учреждений дополнительного образования, но и к соблюдению здоровых привычек, которые вырабатываются в этой среде.

Сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни детей в учреждениях дополнительного образования возможны благодаря применению здоровьесберегающих технологий. Под этим термином подразумеваются все технологии, при помощи которых

обеспечивается сохранение, укрепление здоровья, а также формирование приверженности здоровому образу жизни.

Объектом исследования в работе выступают здоровьесберегающие технологии.

Предметом исследования в работе являются особенности применения здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании.

Целью данной работы является исследование теории и практики применения здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании на примере МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».

Задачи:

- изучить понятие, цели, задачи, виды здоровьесберегающих технологий;

- рассмотреть особенности применения здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании;

- проанализировать нормативно-правовые акты, регулирующие применение здоровьесберегательных технологий в организациях образования;

- исследовать практический опыт по применению здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров»;

- определить результативность применения здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».

Базой исследования выступает МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».

В качестве методов исследования в работе применяются: наблюдение, анализ, синтез, обобщение, сравнение, графический метод и др.

Практическая значимость исследования представлена рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».

Структура работы представлена введением, двумя главами, заключением, списком литературы и приложениями.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

1.1 Здоровьесберегающие технологии: понятие, цели, задачи, виды

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность различных методов, приемов и инструментов, которые предназначены для поддержания и улучшения здоровья человека. Они используются как в медицине и фармакологии, так и в других областях, включая технологии информационных систем, фитнес и спортивное оборудование, питание и многое другое.

Примеры здоровьесберегающих технологий включают в себя:

- Мобильные приложения для отслеживания здоровья и фитнеса: они предоставляют информацию о пульсе, калориях, соне и других показателях, позволяя пользователям контролировать свое физическое состояние.

- Медицинские приборы и устройства: это, например, электрокардиографы, тонометры, пульсометры, которые используются для диагностики и контроля состояния сердца и других органов.

- Информационные системы для хранения и обработки медицинских данных: такие системы позволяют врачам получать быстрый доступ к истории болезни пациента, принимать важные решения и повышать эффективность медицинского обслуживания [14, с. 95].

- Технологии виртуальной реальности и дополненной реальности: они могут быть использованы для обучения врачей, реабилитации пациентов, управления болевыми ощущениями и стрессом.

- Технологии «умных» домов и носимых устройств: они позволяют контролировать окружающую среду, оповещать о рисках и автоматически предотвращать непредвиденные ситуации, повышая безопасность и комфорт пользователей.

- Здоровьесберегающие технологии имеют огромный потенциал для улучшения качества жизни, предотвращения заболеваний и снижения затрат на медицину. Они способствуют повышению информированности и ответственности человека за свое здоровье.

Цель здоровьесберегающих технологий заключается в предоставлении инновационных решений и сервисов, которые помогают людям сохранять и улучшать свое физическое и психическое здоровье. Они направлены на предотвращение заболеваний, более эффективное управление хроническими состояниями, улучшение диагностики и лечения, а также повышение общего благополучия и качества жизни [20, с. 74].

Конкретные цели здоровьесберегающих технологий перечислены на рисунке 1.1.

Общая цель здоровьесберегающих технологий заключается в улучшении качества жизни людей, уменьшении заболеваемости и смертности, а также сокращении затрат на здравоохранение.

Здоровьесберегающие технологии могут быть применены в школе для создания здоровой и безопасной учебной среды, а также для развития физического и психического здоровья учащихся. Вот несколько примеров применения таких технологий в школе:

- Физическая активность: использование специализированных приложений и устройств для отслеживания физической активности учащихся, организация спортивных событий и занятий физической культурой, оборудование спортивных площадок и залов для проведения уроков и тренировок.

- Питание: оснащение школьных столовых современными кухонными приборами для приготовления полноценной и сбалансированной еды, организация образовательных программ по здоровому питанию, установка автоматов с здоровыми закусками и напитками [26, с. 97].

- Психологическое благополучие: использование онлайн-тестов и приложений для отслеживания уровня стресса и эмоционального

благополучия учащихся, предоставление доступа к консультациям психологов и тренеров по управлению стрессом, создание расслабляющих комнат или зон для отдыха и медитации.



Рисунок 1.1. Конкретные цели здоровьесберегающих технологий [10, с. 102]

- Система управления здоровьем: внедрение электронных систем управления здоровьем учащихся, которые позволяют отслеживать и анализировать данные о физическом состоянии, привычках и образе жизни учеников, предоставлять рекомендации по улучшению здоровья и следить за соблюдением медицинских рекомендаций.

- Безопасность: использование систем видеонаблюдения для обеспечения безопасности учащихся и персонала школы, проведение тренировок и симуляций экстренных ситуаций, оборудование пожарными и безопасными системами предупреждения и сигнализации [19, с. 88].

- Внедрение здоровьесберегающих технологий в школу помогает учащимся развивать положительные привычки и навыки здорового образа жизни, а также создает поддерживающую среду для их роста и развития.

Применение здоровьесберегающих технологий на конкретных уроках может включать следующие действия (см. рисунок 1.2).



Рисунок 1.2. Действия по применению здоровьесберегающих технологий на конкретных уроках [25, с. 74]

Рассмотрим каждое действие более подробно.

1 - Физическая активность: Учитель может включать периодические физические паузы и упражнения во время уроков, чтобы стимулировать двигательную активность учащихся. Это может включать простые упражнения растяжки, аэробные упражнения и игры, которые помогают снять напряжение и повысить физическую активность.

2 - Рациональное питание: Учитель может обратить внимание на рациональное питание и предоставлять здоровые закуски или фрукты во время перерывов между уроками. Также можно провести уроки по здоровому питанию, рассказывая о важности правильного питания и влиянии плохого питания на здоровье.

3 - Психологическое благополучие: Учитель может проводить уроки по релаксации и стрессменеджменту, чтобы помочь учащимся справляться с эмоциональным напряжением и стрессом. Это может включать упражнения дыхания, медитацию и визуализацию [13, с. 51].

4 - Создание комфортного рабочего места: Учитель может содействовать созданию комфортного и эргономичного рабочего места для учащихся, чтобы предотвратить проблемы со здоровьем, связанные с неправильным положением тела. Например, учитель может регулярно напоминать учащимся о правильной осанке, использовать эргономичные стулья и столы, и предоставлять перерывы для растяжки и разминки.

5 - Использование технологий: Учитель может использовать технологии, такие как интерактивные доски, компьютеры и мобильные приложения, чтобы сделать уроки более интерактивными и вовлекающими. Это может помочь учащимся оставаться активными и заинтересованными в учебном процессе, а также сократить время, проведенное за компьютером или мобильными устройствами [5, с. 203].

В целом, применение здоровьесберегающих технологий на конкретных уроках помогает создать здоровую и безопасную обучающую среду, активизировать учащихся и обеспечивать их физическое и психологическое благополучие.

Улучшение взаимоотношений школьников при помощи здоровьесберегающих технологий может быть достигнуто следующими способами:

- Использование социальных медиа и онлайн-платформ для коммуникации: Создание специальных форумов, групп и чатов, где

школьники могут общаться друг с другом, обмениваться опытом и советами в отношении поддержания здоровья.

- Мобильные приложения для здорового образа жизни: существуют множество мобильных приложений, которые помогают школьникам следить за своим здоровьем и формировать правильные привычки. Распространение их использования среди школьников может создать общую тематику и тем самым укрепить взаимоотношения между ними.

- Организация спортивных и физических мероприятий: организовывание совместных спортивных соревнований, пробегов, занятий йогой или пилатесом может помочь школьникам укрепить взаимоотношения, работать в команде и развить взаимную поддержку [30, с. 63].

- Внедрение программы здоровьесберегающей культуры в учебный план: добавление специальных предметов, посвященных здоровому образу жизни, питанию, физической активности и психологическому благополучию, может помочь ребятам научиться более здоровому образу жизни и создать среду поддержки и понимания.

- Проведение тренингов и лекций о коммуникации и межличностных отношениях: организация тренингов, на которых школьники учатся слушать и понимать друг друга, развивать навыки эмоционального интеллекта, а также решать конфликты и строить здоровые отношения, может помочь улучшить взаимоотношения школьников.

- Улучшение взаимоотношений школьников при помощи здоровьесберегающих технологий может быть довольно эффективным и полезным для учащихся. Это позволит создать здоровую и поддерживающую среду, где дети смогут взаимодействовать, обмениваться опытом, учиться друг у друга и развивать навыки, необходимые для создания гармоничных отношений [17, с. 55].

Таким образом, внедрение в учебный план здоровьсберегающие технологии может однозначно повлиять в позитивном русле на процесс

обучения, на психоэмоциональное состояние детей, а также на коммуникацию и адаптацию школьников в обществе.

Одним из эффективных средств для укрепления физического здоровья, развития координационных и скоростно-силовых качеств детей является использование координационной лестницы. Она представляет собой легкий и компактный тренажер в виде обычной лестницы, которая состоит из мягких строп и пластиковых поперечен «ступенек». Мобильность и небольшой вес делают возможным применение координационной лестницы практически в любом месте и в любое время - в группе, на улице во время прогулки и т.д. [31, с. 54].

При работе с лестницей используются 3 основных двигательных навыка – ходьба (обычная, на пятках, на носочках, с подниманием колен), бег (обычный, с захлестом голени), прыжки (на одной ног, на двух, игра «Классики»).

Упражнения с координационной лестницей помогают развивать физическую активность дошкольников, с их помощью есть возможность разнообразить физкультурные занятия, помогают развивать ловкость, скорость, выносливость, чувство ритма, улучшают осанку. Одним из занимательных способов для развития активной, здоровой и творческой личности является геокешинг.

Геокешинг – является одной из современных технологий, которая позволяет увлекательно и с пользой для здоровья провести время. Данная технология представляет собой увлекательную квест-игру с поиском тайников и кладов, которую можно также организовать в виде соревнований. Также геокешинг можно использовать для проведения совместных праздников с родителями, когда в команды собираются родители со своими детьми и вместе весело играют, разыскивая различные тайники [14, с. 52].

Для того, чтобы заинтересовать дошкольников, в первые тайники обычно кладутся сладкие подарки, которые дети потом забирают домой, показывают родителям и делятся впечатлениями от проведенной игры.

Ребята должны найти «сокровище» по различным меткам, картам, указателям, подсказкам в виде картинок, различных головоломок и загадок.

Сюжет игры включает в себя также ориентирование на местности, прохождение полосы препятствий, что развивает у дошкольников ловкость, силу, быстроту реакции. В результате геокешинга реализуется важная задача: пропаганда здорового образа жизни, воспитание полезных привычек по сохранению здоровья и мотивация детей к занятиям физической культурой и спортом. В периоды подъема уровня заболеваемости гриппом и ОРВИ проводим профилактические мероприятия с использованием фитотерапии (лечение лекарственными растениями).

С данной целью детям готовят напитки из шиповника, липы, мяты с добавлением меда; осуществляем полоскания горла и полости рта настоем ромашки и календулы; при обработке помещений группы добавляем в пульверизаторы эфирные масла эвкалипта, пихты, лаванды. Не забываем также о полезных свойствах лука и чеснока. В их составе содержатся фитонциды, которые блокируют проникновение в организм вирусы простуды и гриппа [8, с. 69].

Периодически в разных уголках группы ставим тарелки с нарзанным чесноком. Также по нашей просьбе, родители изготавливают своим детям лечебный «амулет» (используя маленькие коробочки и зубчики чеснока), который они носят в детском саду.

В результате, фитотерапия помогает повысить 44 защитные функции организма, улучшает самочувствие, укрепляет нервную систему, способствует снижению частоты заболеваемости.

Игротерапия – важная здоровьесберегающая технология, которая регулярно используется нами в работе и подразумевает привлечение дошкольников к участию в различных играх. В процессе игровой деятельности детям легче выражать свои эмоции, делиться переживаниями, настроением, мыслями, избавляться от страхов и неуверенности в себе.

Игры подбираем в соответствии с возрастом, временем и местом проведения. Дети нашей группы очень любят игры с водой (переливают из одной емкости в другую, купают в тазу любимые игрушки, запускают кораблики и т.д.), которые расслабляют, успокаивают, улучшают настроение, заряжают положительной энергией. Также детям нравится играть с песком: летом делают всевозможные постройки на участке, зимой в группе используем надувную песочницу с кинетическим песком разных цветов, формочками, предметами [26, с. 61].

Широкие возможности для творческих игр дошкольников предоставляют сенсорные коробки, которые развивают любознательность, фантазию, воображение, усидчивость, координацию движений, пространственное мышление. А различные тактильные элементы в их составе за счёт стимулирования биоактивных точек на пальцах, развивают мелкую моторику и помогают корректировать эмоциональное состояние, там самым укрепляется психическое и физическое здоровье.

Для создания сенсорных коробок используем прозрачные пластиковые контейнеры разных размеров, которые наполняем крупой, макаронами, пуговицами, камешками, шишками, бусинами, мелкими игрушками и т.д. Такие игры, как «Найди сокровище», «Сортировка», «Прячем ручки», «Угадай, что это» и пр. снимают напряжение, дарят радость, развивают внимание и концентрацию, дают возможность для общего оздоровления организма в интересной и занимательной для ребенка форме. Подвижные и спортивные игры организуем во время физкультурных занятий, а также при проведении досуговых развлечений и праздников «Неделя здоровья», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д. Снизить эмоциональное возбуждение от активной игровой и физической деятельности помогают релаксации – задания и упражнения на расслабление [21, с. 57].

Для них мы используем спокойную классическую музыку Чайковского, Рахманинова, Моцарта, Бетховена, звуки природы. В результате упражнений

«Радуга», «Облака», «Ленивцы» и пр. у детей снимается внутреннее мышечное напряжение, уходит тревожность, возбудимость, излишняя активность. Для развития у дошкольников навыка концентрации, пластики, координации движений используем психогимнастику.

В основе данного метода лежит комплекс специальных этюдов, игр и упражнений на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Такие занятия сопровождаем подробными и доступными пояснениями, чтобы дети смогли лучше представить тот или иной образ, и примерить его на себя.

В результате, психогимнастика помогает снять усталость, устранить замкнутость, агрессию, создать благоприятную атмосферу, дети учатся понимать и осознавать свои эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Интерактивные танцы, или можно сказать по-другому танцы, когда дети видят движения на экране и самостоятельно их повторяют. Эту технологию мы используем довольно часто потому, что она является любимой детьми, дети наслаждаются красотой движений, а также данная технология представляет огромные возможности для решения проблем, связанных со здоровьем детей [16, с. 88].

Весь педагогический состав ДОУ, уделяет большое внимание работе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Данная технология используется для развития динамической стороны общения, двигательной активности и музыкальности, а также вызывает у детей положительные эмоции. Тактильный контакт, осуществляемый в танцах, способствует развитию доброжелательных отношений.

Во время интерактивных танцев у детей развивается гибкость мышц тела, танцевальный шаг, подъем стопы, а также интерактивная деятельность направлена на развитие внимания и координации у детей. Физиологи доказали, что движение стимулирует и взаимодействует с речью, памятью, обучением, эмоциями и стимулирует мозг. Можно сказать, что танцы

приносят большую пользу для здоровья детей - красивая и правильная осанка, гибкость тела, красивая фигура, общее оздоровление организма [17, с. 63].

Таким образом, систематическое и целенаправленное применение комплекса из различных здоровьесберегающих технологий показало отличные результаты: повысился иммунитет дошкольников, они стали более активными, жизнерадостными, сильными и выносливыми. Кром того, снизился процент заболеваемости в нашей группе и повысилась эффективность образовательно-воспитательного процесса.

1.2 Особенности применения здоровьесберегающих технологий в дополнительном образовании

Дошкольный возраст – важный период в жизни ребенка, когда интенсивно формируются и развиваются все органы и системы организма. К сожалению, в последние годы наблюдается неприятная тенденция, вызванная ухудшением здоровья детей дошкольного возраста и ростом уровня заболеваемости. В связи с этим, перед педагогами ДОУ встает актуальная задача по поиску и внедрению в образовательно-воспитательный процесс эффективных способов и приемов работы, направленных на сохранение, поддержание и укрепление здоровья детей [24, с. 56].

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного валеологического образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, гуманизации, динамичности и открытости.

Выдающийся советский педагог–новатор В.А. Сухомлинский писал, что «забота о здоровье – это важнейший труд воспитателей». Связано это с

тем, что воспитательная работа в детском образовательном учреждении всегда носила интегрированный и многоплановый характер.

Современный уровень развития педагогической мысли, который основан на многолетнем опыте отечественной и зарубежной педагогики в области дошкольного воспитания, смог сформулировать целый ряд положений и методов организации воспитательной работы в области сохранения здоровья детей.

В современной психолого-педагогической литературе под здоровьесберегающими технологиями в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) принято понимать систему педагогических мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей [9, с. 79].

Современная система воспитания в области дошкольного образования приоритетным направлением своей работы ставит правильную подготовку детей в плане организации их учебной деятельности и досуга, с целью максимального сохранения их физического и психологического здоровья.

Согласно Федеральному государственному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), перед педагогическим составом дошкольного учреждения ставится решение следующих задач в области поддержания здоровья детей:

− задача охраны и укрепления физического и психологического труда детей;

− задача интеграции технологий, необходимых для поддержания физического здоровья детей в образовательную деятельность;

− задачи охраны и укрепления эмоционального здоровья детей [25, с. 80].

Как можно видеть, проблема сохранения здоровья детей является наиболее актуальной в современной педагогической практике, которая

закрепляется в нормативных актах. Связано это с тем, что педагогическая наука не стоит на месте, она движется в соответствии с социумом.

Проблема сохранения здоровья в XXI веке стоит наиболее остро, чем в прошлом, так как согласно последним исследованиям, ученые замечают сильное снижение иммунной защиты у детей дошкольного возраста, а также ряд патологических изменений, которые с каждым годом встречаются у большего количества детей.

Здоровьесберегающие технологии представляют достаточно широкий спектр методов и способов сохранения здоровья детей. В большинстве источников, в том числе и локальных нормативно–правовых актов здоровьесберегающие технологии могут быть следующих видов (см. рисунок 1.3).



Рисунок 1.3. Виды здоровьесберегающих технологий [12, с. 41]

Основополагающей целью всех видов здоровьесберегающих технологий заключается обеспечение сохранении здоровья в период учебно-воспитательного процесса в ДОУ, формирование у него необходимых знания, умений и навыков по здоровому образу жизни, способам

использовать полученные знания в повседневной жизни. Если анализировать ФГОС ДО, можно заметить, что проблема здоровьесберегающих технологий в стандарте встречается достаточно часто.

Первостепенной задачей ФГОС ДО является создание той благоприятной среды, которая позволит воспитать гармонично развитую личность, и при этом регулировать процесс охраны и организации здоровья детей. Закрепление в нормативно–правовых актах подобных положений, которые учитывают физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста, и ставят своей основной задачей максимально сохранить здоровье ребенка, представляет достаточно большой шаг на пути индивидуализации и ориентации на личностное развитие в учебно-воспитательном процессе [5, с. 66].

В данном аспекте особое место стоит отвести именно физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Физическое воспитание в условиях ДОУ – это достаточно сложная, но необходимая часть учебно-воспитательной работы, которая должна проводиться при учете множества педагогических факторов.

Физическое воспитание детей не сводится только к механическому развитию, но включает в себя достаточно много психологической работы с ребенком, работы по формированию гармонично развитой личности и т.д.

Самым главным достижением воспитательной работы в области физической активности является приобщение детей дошкольного возрасту к здоровому образу жизни, формирование негативного отношения к вредным привычкам. Через правильную организацию воспитательной работы педагог может добиться формирование правильной позиции по отношению к разнообразным вредным привычкам, которые имеют место быть в современном социуме.

На основе ФГОС ДО было разработано достаточно большое количество комплексных программ, которое на основе Стандарта приоритетное место уделяют сохранению здоровья ребенка [2]. Так,

например, под редакцией Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой была разработана программа дошкольного образования «От рождения до школы». На основе возрастной психологии и возрастной гигиены, коллектив авторов смог выделить наиболее важные разделы, которые формируют у ребенка общую культуру здоровья («Ежедневная организация жизни и деятельности ребенка», «Физическое развитие ребенка» и т.д.) [3, с. 51].

Необходимо понимать, что работа по созданию здоровьесберегающей среды в ДОУ строится на основе комплексного подхода, которое направленно на гармоничное развитие личности ребенка, с опорой на нормативно–правовые акты, в особенности именно на ФГОС ДО [2].

Здоровьесберегающая среда – это необходимое условие любого дошкольного учреждения, т.к. именно физическое и психологическое здоровье детей является тем личностным базисом, от которого зависит, сможет ли ребенок дальше освистать образовательную программу.

ГЛАВА 2. ИЗУЧЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ МУ ДО «ДДТ-ГОРОД МАСТЕРОВ» ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

2.1 Анализ нормативно-правовых актов, регулирующих применение здоровьесберегательных технологий в организациях образования

Реализация государственной политики в настоящее время осуществляется с помощью программы «Развитие здравоохранения», основная цель которой заключается в создании системы доступности медицинской помощи и улучшения качества этой самой помощи с использованием передовых медицинских технологий. Данная программа включает в себя 9 подпрограмм, каждая из которых имеет свои задачи и методики. Еще в 2010 году был принят Федеральный закон № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации», с которого и началась основная ветвь финансирования медицинской области и новые способы оказания медицинской помощи.

Преобразования системы здравоохранения, осуществляемые в стране, направляются на повышение качества жизни и ее продолжительности, отмечают приоритетность здорового образа жизни в социальной жизни современного общества [22, с. 62].

Основная задача государства в этой области – создание условий, повышающих укрепление здоровья населения и уменьшение влияния негативных факторов, угрожающих здоровью людей. Есть несколько направлений, через которые производится формирование здорового образа жизни граждан РФ:

1. Создание и развитие условий, позитивно влияющих на здоровье человека.

2. Снижение факторов риска здоровья.

3. Развитие экологически-благоприятной среды, позитивно складывающейся на настрое и способностях граждан.

Здоровьесберегающее поведение – одно из важнейших направлений, представляющее из себя сложившуюся систему бытовой и культурной жизни граждан, способствующую раскрытию потенциалу и улучшению здоровья.

С 2015 года Минздравом Российской Федерации разработан проект «Фабрика здоровья», объединившим в себя в активистов здорового образа жизни, которые могут поделиться своими знаниями и практическими решениями со всеми желающими. Данный проект включает в себя шесть различных направлений, именуемых «цехами»:

1. «цех физической культуры» – в нем собраны актуальные рекомендации о физической активности.

2. «цех здорового питания» включает в себя систематизацию рецептов правильного питания и его рациональность.

3. «цех борьбы со стрессом» хранит в себе базу решений для снижения влияния стресса на психологическое здоровье, а также методы достижения спокойствия.

4. «цех культуры и отдыха» находит идеи для отказа от вредных привычек и снижение риска дальнейших заболеваний.

5. «цех здорового режима» – рекомендации размеренного режима дневной активности и режима сна.

6. «цех устройств и приложений» занимается предоставлением информации о современных приложениях и устройствах для отслеживания состояния своего здоровья [27, с. 169].

Эффективность данных мероприятий напрямую говорит о важности государственных мероприятий в социальной жизни граждан для сохранения здорового и активного общества.

Совершенствование здоровьесберегающих технологий, а также увеличение мероприятий по формированию здорового образа жизни должны иметь высокий приоритет во внутренней политике государства, что позволит создать фундамент для дальнейшего роста средней приживаемости. Помимо

данного направления, стоит сконцентрировать внимание и на проблемах неблагоприятной среды.

На протяжении всей своей жизни человек испытывает на себе влияние окружающей среды, половина из которых являются естественными и необходимыми, из которых мы получаем энергию, а другая появилась, как продукт жизнедеятельности человека (выбросы и т.д.). Современная наука имеет перед собой важную задачу – оценка степени влияния изменения материального состава земли (изменение соотношения газов в атмосфере и т.д.).

Также не стоит забывать про физические аспекты нашей планеты, такие как, к примеру, магнитное поле земли и ионизирующая радиация, действующая как развивающий экологический фактор. Данный фактор является ответственным за генетические мутации, т.е. является необходимым условием появления новых признаков развития видов [6, с. 80].

На другой чаше весов находятся искусственные радиоактивные и электромагнитные излучения, искажающие естественные магнитные поля Земли, так как превосходят их концентрацию. Все эти процессы оказывают влияние на здоровье человека и его социальное состояние, особенно это сказывается на подрастающем поколении. Образовательные структуры ставят этот вопрос на высший уровень, ведь формирование молодого и здорового поколения является обязательным для современного и сильного государства.

Конечно, современная обстановка привела нас к тому, что к моменту прихода детей в школу у них уже имеются заболевания патологические и хронические. Таким образом к окончанию обучения подавляющее большинство обучающихся имеет функциональные отклонения и нервно-психические расстройства. Данный феномен называется «болезнью цивилизации». Низкий уровень здоровья прямолинейно влияет на уровень усваивания учебной программы и школьной социализации.

Существует большое количество нерешенных проблем для обеспечения здоровьесбережения детей во время обучения:

1. Ежегодный рост учебной нагрузки превышает психофизиологические возможности детей.

2. Устаревшие методы и способы здоровьесбережения в педагогической деятельности.

3. Низкий уровень анализа и изучения факторов, влияющих на здоровье преподавателей и обучающихся, вследствие чего не производится нужное количество изменений, направленных на повышение здоровья всех участников учебного процесса.

4. Потребность в педагогах высокого уровня превышает количество факторов и условий, способных предотвратить ухудшение его здоровья во время практической деятельности [10, с. 61].

Исходя из этого можно сделать вывод, что проблема заключается в противоречивости системы и в непонимании руководителей образовательных организаций и составителей, программ важности обеспечения здоровья всех участников процесса, а также в непонимании максимальных возможностей обучающихся.

Повышенные нагрузки равны повышенной усталости, а на другой чаше весов время, отведенное на отдых, которого существенно не хватает для компенсации полученной усталости в ходе освоения образовательной программы. Необходим поиск новых методик и образовательных программ, способных поддерживать баланс между освоением нужных знаний и здоровьем обучающихся.

Большое внимание следует уделить развитию понимания здорового образа жизни, как нужного поведения человека среди учащихся, так как поведение – важнейший социальный инструмент, который формируется в процессе воспитания и образования [30, с. 57].

Возможность включения спортивных секций по выбору и коррекционных психологических занятий в образовательную программу

поможет улучшить уровень здоровья учащихся. Не мало важным является и формирование здоровья детей во вне учебное время, как это реализуется на практике в младших классах.

Психологические занятия помогут, как педагогам, так и детям сохранить свое психологическое здоровье, что поможет и изменить восприятие жизни, влияющее на желание поддерживать здоровье и жить полной жизнью.

В последние годы формирование ЗОЖ производится согласно Указу Президента РФ В.В. Путина от 29.05.2017 № 240 , названным Десятилетием детства (2018-2027) гг. При реализации данного плана учитываются современные факторы, влияющие на здоровье детей, которые можно анализировать и идентифицировать для создания стратегий профилактики.

Важным является своевременная идентификация болезней и их лечение. На 2018 год профилактические осмотры прошли 26,7 млн детей по РФ. Как и говорилось ранее, широкое распространение в современное время получили психосоматические заболевания и данное направление в этом плане является важнейшим направлением.

Практика по предотвращению психологических воздействий поможет улучшить показатели в профилактике неинфекционных заболеваний и отказа от вредных привычек, которые тоже являются сильным фактором, влияющим на здоровье детей и появляются они именно из-за психологических аспектов и возможных психосоматических заболеваний, маскируя себя под неким обезболивающим от данных болезней [23, с. 88].

Целью стратегии является снижение рисков заболевания и факторов, подрывающих здоровье детей. Базируется стратегия на таких принципах как:

1. Системный подход при формировании ЗОЖ и мероприятий, направленных на профилактику и контроль заболеваний.

2. Последовательность и непрерывность в создании мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

3. Обеспечение взаимодействия между ведомствами на муниципальном, региональном и федеральном уровнях во время реализации Стратегии.

4. Научная обоснованность мероприятий.

5. Учет общемировых стандартов и норм.

Формирование нового вида мышления детей весьма необходимо и должно происходить по средствам просветительской работы также и в области репродуктивного здоровья, сексуального поведения и т.д.

Данная просветительская работа поможет снизить процент подростков, зараженных ВИЧ-инфекциями, различными ЗППП и гепатитом, а также снизить количество нежелательных абортов.

2.2 Анализ практического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров»

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества – Город мастеров»» открыто и зарегистрировано Постановлением мэра Куйтунского района (учредитель) совместно с районным отделом образования Администрации Куйтунского района (соучредитель) № 80 от 12 февраля 2001 года.

Основной целью организации является – создание условий для всестороннего развития ребенка, раскрытие его творческих способностей, обеспечение дополнительным образованием в соответствии с интересами и запросами детей.

Системная работа по применению здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

- Здоровьесберагающая инфраструктура;

- Рациональная организация деятельности обучающихся;

- Эффективная организация спортивно-физкультурной и оздоровительной работы;

- Реализация дополнительных образовательных программ с уклоном в сторону формирования ценности здоровья и основ здорового образа жизни;

- Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Здоровьесберегающая инфраструктура МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» включает следующие компоненты (см. рисунок 2.1).



Рисунок 2.1. Компоненты здоровьесберегающей инфраструктура МУ ДО «ДДТ-Город мастеров»

Ответственность и контроль за реализацию этого блока лежит на администрации МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».

Эффективная организация спортивно-физкультурной и оздоровительной работы, обеспечивающая рациональную организацию двигательного режима,

нормальное физическое развитие и двигательную подготовленность обучающихся всех возрастов, повышение их адаптивных возможностей, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (в соответствии с индивидуальными особенностями и рекомендациями врачей);
- рациональную и соответствующую организацию занятий в детских объединениях «Эстрадный танец», «Фитнес-аэробика», «Ритмика», «Атлетическая гимнастика», «Волейбол», «Футбол», «Общая физическая подготовка», «Туризм» и занятий активно-двигательного характера;
- организацию динамических перерывов, физкультминуток и физкультпауз на занятиях, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной и умственной активностей;
- организацию работы спортивных детских объединений и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение массовых городских и районных спортивно-физкультурных и оздоровительных мероприятий.

Реализация этого блока зависит от администрации МУ ДО «ДДТ-Город мастеров», педагогов дополнительного образования и педагогов-организаторов.

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы Центра дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных модулей или компонентов;
- проведение Дней здоровья, тематических конкурсов, массовых физкультурных праздников и т. п.;

- работа общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся из старших классов, родителей (законных представителей).

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению массовых спортивно-физкультурных мероприятий, Дней здоровья, тематических конкурсов, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Итак, МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» реализует основные задачи дополнительного образования детей с помощью специально организованного уникального образовательно-воспитательного процесса через обучение в детских объединениях и участие в массовых творческих, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, доминантой которых является развитие мотивации ребенка к физическому совершенствованию, творчеству, познанию, саморазвитию.

Деятельность МУ ДО «ДДТ-Город мастеров», в том числе и по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, невозможна без высококвалифицированного, грамотного, сплоченного, связанного общими идеями коллектива. Основными сотрудниками учреждения, ведущими педагогическую деятельность непосредственно с детьми, являются педагоги дополнительного образования и педагоги-организаторы. Каждый из них организует социально-педагогическую деятельность в рамках должностных обязанностей.

Социально-педагогический потенциал деятельности педагога дополнительного образования Центра является действенной площадкой для применения здоровьесберегающих технологий в детских объединениях, в частности в объединении «Атлетическая гимнастика».

Вся деятельность педагога дополнительного образования в детском объединении «Атлетическая гимнастика» осуществляется по программе «Атлетическая гимнастика», в основу которой заключены главные компоненты здоровьесберегающей технологии, применяемые в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» (см. рисунок 2.2.).



Рисунок 2.2. Главные компоненты здоровьесберегающих технологий, применяемых в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров»

Рассмотрим каждый подход более подробно.

1) аксиологический, проявляющийся в осознании обучащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Таким образом, воспитание в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров», как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-

ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

2) гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует обучающегося в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

3) здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания,

окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

4) эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

5) экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического

здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здравотворческого воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья обучащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро - и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая образовательное учреждение, является мощным оздоровительным фактором;

6) физкультурно-оздоровительный компонент, который предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Такой подход обусловлен отрицательными факторами, оказывающими сегодня существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» и восприятием ребенком состояния

болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Программа «Атлетическая гимнастика» – модифицированная, разработана в 2019 г. на основе руководства Ф.П. Суслова по наращиванию мышечной массы с помощью атлетической гимнастики. Для повышения эффективности обучения (реализация индивидуального подхода, возможности тренажерного зала) обучающиеся распределены по группам из 4–5 человек (по уровню подготовленности, по возрасту, общим интересам). Программа рассчитана на 144 часа в год, с возможностью изменения до 72 или 216 час. в зависимости от социального заказа или желания обучающихся.

Учет индивидуальных способностей и физического развития обучающиеся позволяет применять на занятиях индивидуальные задания (нагрузку) или задания в группах. В течение учебного года для занимающихся планируется проведение внутрисекционных соревнований с целью отслеживания текущих результатов, а также мотивации на достижение более высоких результатов. В атлетической гимнастике используются несколько групп упражнений: упражнения без специальных приспособлений (без снарядов), упражнения с резиной или амортизатором, упражнения с эспандером, упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и т.д.), упражнения с использованием специальных тренажерных устройств. Главное условие занятий по общей программе заключается в том, что в каждую тренировку включаются упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы (от одного до трех упражнений для каждой группы мышц). Движения проделываются ритмично, как правило, в медленном темпе, с равномерным дыханием, с полной амплитудой движений и без нарушения технических требований. В одно занятие в первый год обучения включается 7–8 упражнений, во второй год обучения – от 11 до 13 упражнений с учетом того, что некоторые из них одновременно оказывают воздействие на различные мышцы. Для системы атлетической гимнастики характерным является то, что многие упражнения выполняются в положении лежа и стоя, при различных

углах наклона. Это позволяет освобождать от напряжения отдельные части тела и снижать нагрузки на позвоночник, сердечнососудистую и дыхательную системы. В то же время это дает возможность сосредоточить внимание и сконцентрировать усилия на детальной всесторонней проработке отдельных мышечных групп. Во избежание скованности мускулатуры, для развития гибкости и мышечной координации в занятиях атлетической гимнастикой уделяется внимание упражнениям на растягивание, темповым и тяжелоатлетическим упражнениям (рывок, толчок) и занятиям партерной акробатикой.

Программа разделена на 2-а уровня и 3-и тренировочные фазы. Первый уровень (1–2 фазы), предназначен для новичков или тех, кто занимался менее 6 месяцев. В течение первых 2-х месяцев (1-я фаза) учащиеся 1-го года обучения разучивают базовые упражнения, учатся страховать друг друга при выполнении определенных упражнений, а так же правильно дышать. Цель 1-й фазы – проверить физическую подготовку новичка, дать мышцам почувствовать нагрузку и помочь втянуться в занятия. Во 2-й фазе учащиеся приступают к выполнению программы. Цель этой фазы – постепенно освоить тренировочные приемы. Программа предполагает тренировки 2-а раза в неделю и включает два разных комплекса упражнений.

Второй уровень программы (3-я фаза) предназначен для тех, кто выполнил программы первого уровня (т.е. занимается атлетической гимнастикой более 1-го года) и так же предполагает тренировки 2-а (либо 3-и) раза в неделю с включением 2-х (либо 3-х) разных комплексов упражнений. Цель 3-й фазы тренировки – освоение специальных тренировочных приемов, наращивание силы и мышечной массы.

В каждое занятие, продолжительностью от 45 до 90 мин., в обязательном порядке интегрированы теоретические блоки, в которые включаются знания о физической культуре и спорте, строении организма, гигиенических навыках, составляющих здорового образа жизни, технике безопасности, первой медицинской помощи, основах техники упражнений

атлетической гимнастики. Это позволяет вести пропаганду здорового образа жизни, расширять кругозор занимающихся и с помощью педагога правильно строить индивидуальный тренировочный процесс для достижения поставленной цели.

Таким образом, через привлечение к занятиям по дополнительной образовательной программе «Атлетическая гимнастика» созданы все условия для развития ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, а так же к повышению значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей обучающихся.

2.3 Результативность применения здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров»

В целях оценки результативности применения здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» под наблюдением находился 51 ребенок, посещающий старшие группы МУ ДО «ДДТ-Город мастеров». Исследования проводились в начале (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года.

В соответствии с поставленной целью был определен перечень критериев оценки эффективности технологий здоровьесбережения дошкольников, включающий следующие показатели:

I группа – показатели физического развития (количество детей с дефицитом и избытком массы тела, %);

II группа – показатели функциональных возможностей организма (количество детей, у которых сила мышц ведущей руки, время задержки дыхания на вдохе, уровень координации движений и уровень развития мелкой моторики ниже среднего возрастно-полового значения, %);

III группа – показатели неспецифической резистентности организма (количество часто болевших детей – 4 и более раз в течение учебного года, %; количество не болевших детей – индекс здоровья, %).

Для оценки возможности использования показателей в качестве критериальных проведены динамические сравнительные исследования результатов, полученных в начале и в конце учебного года.

Для оценки физического развития ребенка проводился анализ соответствия длины и массы тела путем сопоставления индивидуальных значений длины и массы тела с возрастно-половыми нормативными значениями.

Таблица 2.1. Динамика показателей физического развития, функциональных возможностей и неспецифической резистентности организма дошкольников МУ ДО «ДДТ-Город мастеров»

Показатели	Количество обследованных детей	Начало учебного года (%)	Конец учебного года (%)
Дефицит массы тела	48	18,7	12,5
Избыток массы тела	48	4,2	2,1
Сила мышц ведущей руки	50	18,0	0
Устойчивость к гипоксии	50	56,0	8,0
Координация движений	50	74,0	26,0
Развитие мелкой моторики	47	61,7	42,5
ЧБД	51	33,3	9,8
Индекс здоровья	51	11,8	37,2

Функциональные возможности организма детей оценивались по комплексу показателей, включающих силу мышц ведущей руки (по данным кистевого динамометра ДК-25), устойчивость к гипоксии по результатам функциональной пробы Штанге (максимальное время задержки дыхания на вдохе), координацию движений (устойчивость вертикальной позы на одной

ноге, глаза закрыты) и уровень развития мелкой моторики (по данным мотометрического теста).

Индивидуальные значения полученных результатов сравнивались со средними возрастно-половыми значениями и определялась распространенность состояний, при которых показатели функциональных возможностей организма имели значения ниже средних возрастно-половых.

Уровень неспецифической резистентности организма оценивался по показателям острой заболеваемости, определяемый по количеству детей, ни разу не болевших в течение учебного года (индекс здоровья) или болевших 4 раза и более (часто болевшие дети).

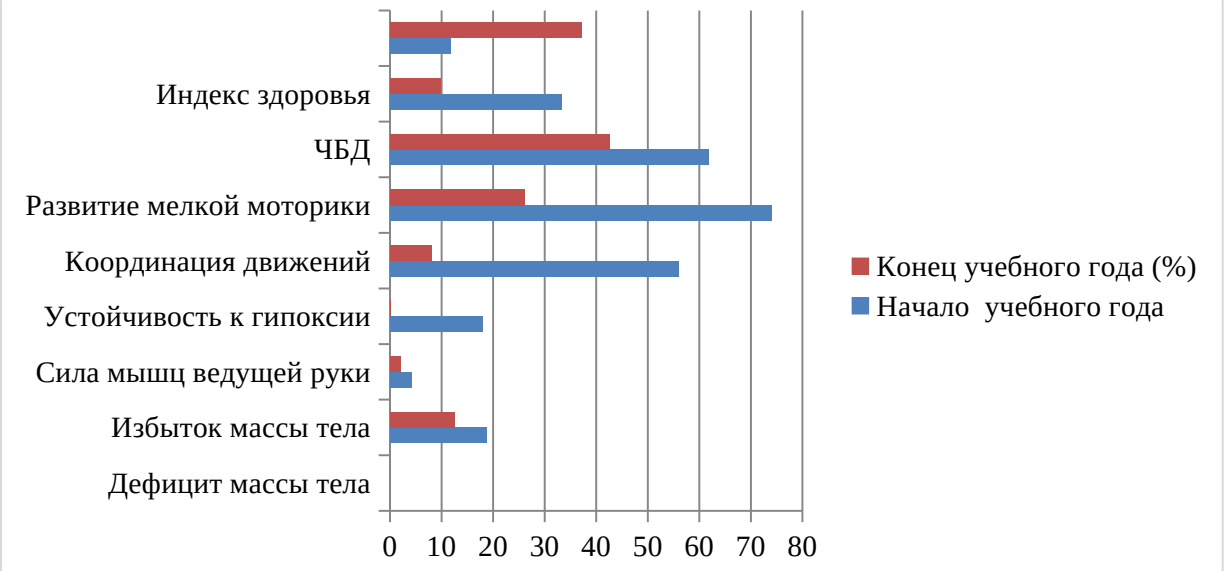


Рисунок 2.3. Динамика показателей физического развития, функциональных возможностей и неспецифической резистентности организма дошкольников МУ ДО «ДДТ-Город мастеров»

Установлено, что количество детей с дефицитом и избытком массы тела составило 22,9 % в начале учебного года и 14,6 % в конце учебного года ($p > 0,05$). Количество детей, у которых значения силы мышц ведущей руки были ниже средних возрастно-половых значений, в начале учебного года составило 18,0 %, в конце учебного года таких детей не было выявлено. В то же время почти у 3/4 (74,0 %) обследованных детей в начале учебного года

установлены значения ниже средних для координации движений, у 61,7 % – для развития мелкой моторики и у 56,0 % – для устойчивости к гипоксии.

Приведенные данные свидетельствуют о высокой степени распространенности низкого уровня функциональных возможностей организма старших дошкольников в начале учебного года. В связи с этим, в «Календарь здоровья» были включены технологии, направленные на развитие функции внешнего дыхания, координации движений и мелкой моторики. Внедрение этих технологий носило системный характер и предполагало ежедневное их использование в различных режимных моментах (утренняя зарядка, прогулка, организованные и самостоятельные занятия и др.).

Анализ динамики оцениваемых показателей позволил установить, что наиболее выраженные положительные изменения в течение учебного года отмечены в формировании у детей устойчивости к гипоксии. Количество детей, у которых значения времени задержки дыхания на вдохе были ниже средних возрастно-половых значений, сократилось в 7 раз и составило всего 8,0 % в конце учебного года по сравнению с 56,0 % детей в начале учебного года ($p < 0,001$). Почти в 3 раза (с 74,0 до 26,0 %) к концу учебного года уменьшилось количество детей с низкими значениями статической устойчивости, отражающей координацию движений ($p < 0,001$).

Отражением позитивной динамики функциональных возможностей организма детей старших групп в течение учебного года является повышение неспецифической резистентности организма, о чем свидетельствует уменьшение в 3,4 раза количества часто болевших детей (с 33,3 в прошедшем году до 9,8 % в текущем году; $p < 0,01$) и увеличение в 3,2 раза количества детей, ни разу не болевших в течение учебного года (с 11,8 до 37,2 %; $p < 0,01$).

В связи с недостаточно выраженным позитивным эффектом развития мелкой моторики в динамике учебного года были внесены коррективы в «Календарь здоровья», предполагающие использование разнообразных

тренажеров для развития тонкокоординированных движений пальцев рук в рамках организованной и самостоятельной деятельности в режиме дня.

Таким образом, анализ динамики функциональных возможностей организма детей старших групп позволил установить, что использование комплекса показателей в качестве критериальных адекватно отражает характер этих изменений в течение учебного года с учетом внедряемых технологий здоровьесбережения в соответствии с «Календарем здоровья».

Исходя из высокой распространенности низкого исходного уровня функциональных возможностей организма наибольшее внимание было уделено развитию функции внешнего дыхания, координации движений и мелкой моторики. Как показали результаты исследования, показатели этих функций имели наиболее выраженные позитивные изменения. Повышение неспецифической резистентности организма дошкольников, возможно, связано с эффективным развитием функции внешнего дыхания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающие технологии представляют собой совокупность различных методов, приемов и инструментов, которые предназначены для поддержания и улучшения здоровья человека. Они используются как в медицине и фармакологии, так и в других областях, включая технологии информационных систем, фитнес и спортивное оборудование, питание и многое другое.

Цель здоровьесберегающих технологий заключается в предоставлении инновационных решений и сервисов, которые помогают людям сохранять и улучшать свое физическое и психическое здоровье. Они направлены на предотвращение заболеваний, более эффективное управление хроническими состояниями, улучшение диагностики и лечения, а также повышение общего благополучия и качества жизни.

Под здоровьесберегающими технологиями в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) принято понимать систему педагогических мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей.

Основополагающей целью всех видов здоровьесберегающих технологий заключается обеспечение сохранении здоровья в период учебно-воспитательного процесса в ДОУ, формирование у него необходимых знания, умений и навыков по здоровому образу жизни, способам использовать полученные знания в повседневной жизни. Если анализировать ФГОС ДО, можно заметить, что проблема здоровьесберегающих технологий в стандарте встречается достаточно часто.

Внедрение в учебный план здоровьсберегающие технологии может однозначно повлиять в позитивном русле на процесс обучения, на психоэмоциональное состояние детей, а также на коммуникацию и адаптацию школьников в обществе.

Объектом исследования в работе выступает МУ ДО «ДДТ-Город мастеров».

Системная работа по применению здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: здоровьесберагающая инфраструктура; рациональная организация деятельности обучающихся; эффективная организация спортивно-физкультурной и оздоровительной работы; реализация дополнительных образовательных программ с уклоном в сторону формирования ценности здоровья и основ здорового образа жизни; просветительская работа с родителями (законными представителями).

МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» реализует основные задачи дополнительного образования детей с помощью специально организованного уникального образовательно-воспитательного процесса через обучение в детских объединениях и участие в массовых творческих, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, доминантой которых является развитие мотивации ребенка к физическому совершенствованию, творчеству, познанию, саморазвитию.

Социально-педагогический потенциал деятельности педагога дополнительного образования Центра является действенной площадкой для применения здоровьесберегающих технологий в детских объединениях, в частности в объединении «Атлетическая гимнастика».

Привлечение к занятиям по дополнительной образовательной программе «Атлетическая гимнастика» созданы все условия для развития ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, а так же к повышению значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей обучающихся.

В целях оценки результативности применения здоровьесберегающих технологий в МУ ДО «ДДТ-Город мастеров» были проанализированы результаты оценки 51 ребенка.

Анализ динамики функциональных возможностей организма детей старших групп позволил установить, что использование комплекса показателей в качестве критериальных адекватно отражает характер этих изменений в течение учебного года с учетом внедряемых технологий здоровьесбережения в соответствии с «Календарем здоровья».

Исходя из высокой распространенности низкого исходного уровня функциональных возможностей организма наибольшее внимание было уделено развитию функции внешнего дыхания, координации движений и мелкой моторики. Как показали результаты исследования, показатели этих функций имели наиболее выраженные позитивные изменения. Повышение неспецифической резистентности организма дошкольников, возможно, связано с эффективным развитием функции внешнего дыхания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023) // СПС «КонсультантПлюс»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: 2013г.
3. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2019. - 281 с.
4. Альтергот, О. П. Здоровьесберегающие технологии в оздоровлении дошкольников в ДОО / О. П. Альтергот, Г. И. Бабенко // Молодежь и научно-технический прогресс. – Старый Оскол: Общество с ограниченной ответственностью "Ассистент плюс", 2023. – С. 484-486.
5. Берлин, В. В. Актуализация использования здоровьесберегающих технологий как средства развития физического воспитания обучающихся / В. В. Берлин, Т. М. Трегубова // Вклад молодых ученых в разработку проблем физической культуры, спорта и олимпизма. – Великие Луки: ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», 2023. – С. 84-89.
6. Беспалова Т. А. Аспекты здоровья: учебно-методическое пособие /Т. А. Беспалова. - Саратов: СНИГУ, 2019. - 71 с.
7. Бутенко, А. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ согласно ФОП до / А. В. Бутенко // Психологическое здоровье: ожидания и ресурсы. – Киров: Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2023. – С. 25-28.

8. Валуйская, И. В. Внедрение здоровьесберегающих технологий в ДОУ как способ сохранения и укрепления здоровья дошкольников / И. В. Валуйская // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. – С. 42-45.

9. Вашанова, Т. П. Основа качества образования и качества жизни - это здоровьесберегающие технологии / Т. П. Вашанова, С. А. Борисова // Научный альманах. – 2023. – № 1-1(99). – С. 70-73.

10. Долгих, Л. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии / Л. Н. Долгих // Вестник научных конференций. – 2023. – № 6-1(94). – С. 37-39.

11. Жаворонкова, Т. Н. Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками / Т. Н. Жаворонкова, С. В. Шацких // Молодежь и научно-технический прогресс. – Старый Оскол: Общество с ограниченной ответственностью "Ассистент плюс", 2023. – С. 555-559.

12. Засидко, А. В. Педагогические условия использования здоровьесберегающих технологий в начальной школе / А. В. Засидко // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО "Донецкий национальный университет". – 2023. – Т. 2, № 15-3. – С. 54-57.

13. Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. – 397 с.

14. Иванченко И.В., Марфутенко Т.А., Хубулова В.В. Образовательная среда в эпоху цифровых технологий // Педагогическая наука, образование и воспитание на современном этапе: опыт, традиции и новации. Буденновск, 2020. С. 132-135.

15. Кошалиева, С. Ш. Методика обучения детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий / С. Ш. Кошалиева // Бюллетень науки и практики. – 2023. – Т. 9, № 1. – С. 318-322.

16. Купцова, С. А. Технологии здоровьесбережения как основа профилактики нарушений здоровья обучающихся и поддержания здоровьесберегающей среды в образовательных организациях / С. А. Купцова // Гуманитарные основы инженерного образования. – Санкт-Петербург Петергоф: Военный институт железнодорожных войск и военных сообщений Военной академии материально-технического обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулева , 2023. – С. 246-249.

17. Лисицкая, Г. С. Здоровьесберегающие технологии в школе / Г. С. Лисицкая, А. С. Захаров, Е. Ю. Сизов // Инновационная наука. – 2023. – № 11-1. – С. 123-128.

18. Марейченко, М. А. Здоровьесберегающие технологии в обучении детей с нарушениями слуха / М. А. Марейченко, Е. В. Донгаузер // Актуальные проблемы социогуманитарного образования. – Екатеринбург : Без издательства, 2023. – С. 271-277.

19. Менщиков, В. А. Реализация здоровьесберегающих технологий в профессиональной образовательной организации / В. А. Менщиков, А. В. Милушкин, В. И. Щепачев // Дидакт. – 2020. – № 1(5). – С. 81-85.

20. Муратова, А. М. Инновационный подход к внедрению здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях в детском саду / А. М. Муратова, Н. О. Оморкулов // Наука и инновационные технологии. – 2023. – № 2(27). – С. 180-189.

21. Овсянникова, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в раннем развитии / Е. А. Овсянникова, И. В. Могильницкая // Здоровьесберегающие и коррекционные технологии в современном образовательном пространстве. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. – С. 74-78.

22. Подольская, О. А. Особенности использования здоровьесберегающих технологий в коррекционной деятельности с дошкольниками с нарушениями речи / О. А. Подольская, И. В. Яковлева // Заметки ученого. – 2023. – № 5-1. – С. 130-133.

23. Реук, Н. О. Здоровьесберегающие технологии / Н. О. Реук, М. В. Борисова // Актуальные проблемы и современные тенденции развития физического воспитания молодежи и студенческого спорта. – Йошкар-Ола: АНО ВО "Межрегиональный открытый социальный институт", 2023. – С. 81-85.

24. Сорокина, И. А. Педагогические возможности здоровьесберегающих технологий в условиях реализации ФГОС до / И. А. Сорокина // Вестник науки. – 2023. – Т. 2, № 11(68). – С. 553-558.

25. Спасибо, А. Е. Проблемы эффективного применения здоровьесберегающих технологий в образовании и способы их решения / А. Е. Спасибо, О. М. Пермяков // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2023. – С. 169-172.

26. Стихиляс, А. В. Дополненная реальность в здоровьесберегающей технологии педагогической диагностики детей дошкольного возраста / А. В. Стихиляс, В. Е. Афоньшин, Г. Л. Драндров // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 5. – С. 2.

27. Сулкарнаева, Г. А. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза / Г. А. Сулкарнаева, Е. В. Булгакова. – Тюмень : Государственный аграрный университет Северного Зауралья, 2023. – 164 с.

28. Супрун, Н. Г. Здоровьесберегающие технологии обучения в системе внеурочной деятельности / Н. Г. Супрун // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы

«школа - университет - предприятие». – Гомель: Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины, 2023. – С. 384-385.

29. Третьяк, А. Н. Практический опыт и результаты применения здоровьесберегающих и инновационных технологий в образовательных учреждениях Российской Федерации / А. Н. Третьяк // Научная сокровищница образования Донетчины. – 2021. – № 1. – С. 113-119.

30. Фалькова, Н. И. Роль здоровьесберегающих технологий в совершенствовании качества профессиональной подготовки обучающихся / Н. И. Фалькова, А. В. Ушаков, А. А. Лавренчук // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – 2023. – № 1(98). – С. 48-52.

31. Филиппова, Е. В. Реализация здоровьесберегающих технологий в цифровой среде дошкольного образования / Е. В. Филиппова, В. С. Коренскова // Цифровизация современного дошкольного образования: основные подходы, проблемы и перспективы развития. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 67-70.