

## Эффективность использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе

Валеология – наука о здоровье индивидуума, общества и Природы в целом. Здоровье человека складывается из следующих основных взаимозависимых и гармонично взаимодействующих компонентов: соматического, физического, психического, нравственного, социального. Любое взаимодействие определяется как действующей, так и отвечающей стороной. В связи с ростом числа социально обусловленных болезней, обострение противоречий между социально-биологической сущностью – появление валеологии закономерно. Наука валеологии изучает принципы и механизмы “как быть здоровым”. Объектом валеологии является, во-первых – здоровый человек, во-вторых – все его окружение и действующие факторы на здоровье, в-третьих – причины возникновения болезней, механизмы возврата организма к состоянию здоровья, защитно-приспособительные механизмы, в-четвертых – профилактика и оздоровительные мероприятия.

Поскольку жизнь не только человека, но и любого организма есть взаимодействие с окружением – валеология ставит задачей изучение влияния СРЕДЫ со всеми ее компонентами на организм человека, условия, необходимыми для жизни. Основными факторами риска для здоровья являются гиподинамия, избыточная масса тела, нерациональное питание, загрязнение всех объектов окружающей среды многочисленными токсикантами, стрессогенные ситуации на производстве и в быту, распространенность вредных привычек (курение, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания) и т.д. Основными направлениями формирования здорового образа жизни являются:

- гигиена личная и общественная;
- физическая подготовка, борьба с гиподинамией;
- закаливание организма естественно-природными факторами;
- рациональный режим дня;
- полноценное сбалансированное питание;
- профилактика инфекционных заболеваний;
- предупреждение соматических заболеваний;
- предупреждение травматизма, отравлений и т.д.;
- профилактика вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркомании, токсикомании);
- гигиенические аспекты полового воспитания;
- психопрофилактика и психогигиена;
- экология и здоровье;
- профилактика СПИДа и др.

Основная цель валеологии – обеспечение здоровья каждого отдельного человека и общества в целом. Основная цель формирования здорового образа жизни – формирование у детей и молодежи понятий, навыков и мотивации здорового образа жизни в соответствии с возрастными особенностями, ценностных ориентации и морально-волевых установок.

Отсюда вытекают задачи:

- обучение методам ведения здорового образа жизни;
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью как к общественному достоянию, высшей социальной ценности;
- выработка основных гигиенических навыков;
- ознакомления с основными видами современных заболеваний и мерами их профилактики.

Здоровье человека в первую очередь, зависит от стиля жизни, который определяется историческими, национальными традициями и личностными наклонностями. Назовем основные аспекты здоровья: физиологический, эмоциональный, социальный, личностный, а духовный аспект объединяет их в единое целое – здоровье. Физиологический аспект изучает физиологические процессы в организме, их взаимодействие, морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции организма в ответ на влияния окружающей среды.

Интеллектуальный аспект подразумевает информационный источник знаний о здоровье. Эмоциональный аспект означает понимание своих чувств и умение адекватно их выражать в зависимости от ситуации. Сдерживание отрицательных эмоций и поощрение положительных эмоций.

- Социальный аспект – социализация личности, осознание себя как необходимого члена общества, ведение активного образа жизни.
- Личностный – понимание себя как личности, самоопределение, самореализация.
- Духовный аспект отражает духовные ценности общества, обеспечивающий целостность личности человека.

В настоящее время выделяются несколько видов и компонентов здоровья:  
**1. Соматическое здоровье** – это текущее состояние органов и систем организма человека, основу

которого составляет биологическая программа индивидуального развития, обусловленная базовыми потребностями.

**2. Физическое здоровье** – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**3. Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную, поведенческую реакцию.

**4. Нравственное здоровье** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Основными критериями здоровья являются:

- для соматического и физического состояния – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**.

**Уровень жизни** – это больше социально-экономическая категория, олицетворяющая собой степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

**Качество жизни** – степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей. Это преимущественно социальная категория.

**Стиль жизни** – социально-психологическая категория характеризующая поведенческие особенности жизни человека. Это определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Он определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ). Этнокомпонент в здоровом образе жизни играет немаловажную роль в формировании определенных мыслей, чувств, действий детей.

**Дошкольный период** – важнейший период наиболее интенсивного развития детского организма, когда происходит совершенствование и становление всех систем и органов, физического и нервно-психического развития. В силу несовершенства координации отдельных систем и органов (сердечно-сосудистой, эндокринной, нервно-психической, дыхательной, иммунной системы) защитные силы и сопротивляемость организма ребенка к болезням еще недостаточны. Поэтому дети дошкольного возраста чаще других подвергаются различным заболеваниям.

Цель формирования здорового образа жизни дошкольников – системное и последовательное формирование понятий и здоровье, выработка гигиенических навыков и мотивации здорового образа жизни с ранних лет.

Задачи – обеспечение соблюдения комплекса профилактических мероприятий по охране здоровья, гармоничного физического и нервно-психического развития, укрепление здоровья детей младшего возраста через занятие физической культурой и спортом.

Социальная активность детей дошкольного возраста в вопросах охраны здоровья вырабатывается посредством информационно-игровых моделей формирования здорового образа жизни па основе широкого использования игр, различных методик оздоровления, соблюдения режима дня, рационального питания, частого пребывания па свежем воздухе, чтения литературных источников: сказок, стихотворений, рассказов и т.д., в которых раскрывается какой-либо из аспектов формирования здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста проводим с учетом психологических и физических возможностей и возраста детей. У детей дошкольного возраста вырабатывается определенный гигиенический стереотип поведения ребенка, формируются осознанные гигиенические понятия, навыки, мотивации здорового образа жизни, личной гигиены, режима дня, самообслуживания, сохранения и укрепления здоровья, культурно-гигиенического поведения. Для этого широко используем в зависимости от возраста разнообразные игрушки, куклы, мебель, посуда, игровые сюжеты, наборы, рисунки, фотографии, тематические уголки и т.д.

### **Цветовое сопровождение жизни ребенка – цветотерапия**

“Если цвет в воздействии на взрослых играет важную роль, оказывая на них психологическое, а иногда и физиологическое влияние, то позволительно думать, что его роль еще более важна в воздействии па детей, чей ум более восприимчив, а воображение более импульсивно”. Почему же цветовое оформление интерьера в детских садах зачастую имеет случайный характер? Ведь правильно и четко организованное пространство не только влияет на настроение ребенка, но и на его физическое состояние, помогает лучше ориентироваться, формирует характер, воспитывает самостоятельность и уверенность в своих действиях.

Прежде чем говорить о частных закономерностях и принципах использования цвета в практической работе с дошкольниками, имеет смысл обратиться хотя бы к основным положениям концепции цветного сопровождения, главная идея которой состоит в том, что посредством определенных цветовых режимов (интерьера прихожей, физкультурного зала, кабинета ЛФК, включая оборудование, тренажеры и игровой инвентарь) можно содействовать более эффективному двигательному развитию ребенка, становлению его психических функций, формированию всесторонней, гармонической личности.

В этой связи целесообразно ввести несколько новых понятий, сформулированных авторами:

1. “Цветовое сопровождение жизни” – естественным и искусственным образом сложившаяся система светового, цветового, графического и прочего визуального окружения, заполняющая заданное жизненное пространство в конкретный момент времени.
2. “Цветовой режим” – это специально подобранная система световых, цветовых, графических и прочих визуальных решений, наиболее оптимальных для ребенка в конкретной жизненной ситуации.
3. “Цветотерапия” – это целенаправленный подбор и применение соответствующего цветового режима для ребенка (группы детей) с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного или реабилитационного эффекта в его психофизическом статусе.
4. “Визуальное восприятие жизни” (смотреть – видеть!) это субъективное личностное восприятие цветного сопровождения окружающей среды конкретным ребенком (или “родственной” группой детей). Предложенные понятия помогут практикам лучше ориентироваться в относительно новом для дошкольной педагогике направлении.

Механизм психофизического воздействия цветного сопровождения на детей может быть реализован по следующим условным направлениям:

- I. Организационные возможности цвета (система рационального освещения и цветное решение интерьера физкультурного зала и других прилегающих помещений).
- II. Педагогические возможности цвета (Оздоровление, развитие, воспитание, обучение детей).
- III. Реабилитационные возможности цвета (коррекционная работа с детьми, имеющими отклонение в развитии, реабилитация детей-инвалидов).

Конечно, эти направления выделены условно, поскольку в реальной жизни чаще воздействие оказывается комплексным, комбинированным.

С целью цветотерапевтического управления психофизическим состоянием детей можно использовать вырезанные из цветной целлулоидной пленки (или другого материала) круги диаметром 1–1,5–2 м с соответствующим цветовым тоном (голубым, зеленым, желтым, красным). Эти цветные пятна раскладываются по физкультурному залу таким образом, чтобы “вялые”, пассивные дети оказались на оранжевом или красном цветовом пятне, а возбужденные, активно-агрессивные дети – на голубом или зеленом.

По применению цвета и цветного света в качестве терапевтического средства позволили сделать следующие заключения:

1. **Голубой** – антисептический цвет. Он уменьшает нагноение, может быть эффективен при некоторых ревматических болях, при воспалениях и даже при лечении рака. Состояние чувствительного человека голубой облегчает больше, чем зеленый. Он напоминает о мире и побуждает к размышлениям, снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и замедляет ритм дыхания. Голубой свет, снижающий возбуждение и успокаивающий, рекомендуется для сверхвозбужденных и буйно помешанных. Буке указывает, что в физиотерапевтических и психотерапевтических целях одновременно некоторые врачи использовали голубой свет для лечения бессонницы, избавляя от навязчивых идей и наваждений, а также для ослабления сильных нервных припадков. Однако от слишком долгого облучения голубым светом возникает некоторая усталость и угнетенность.
2. **Зеленый** – цвет положительно влияет на нервную систему. Это – болеутоляющий, гипнотизирующий цвет. Эффективен при нервной раздражительности, истерии, бессоннице и усталости, понижает кровяное давление. Поднимает тонус; создает ощущение тепла, расширяя капилляры. Облегчает невралгии и мигрени, связанные с повышенным кровяным давлением. Зеленый цвет успокаивает, и его интенсивность не имеет никаких вредных последствий.
3. **Желтый цвет** – тонизирующий. Он стимулирует мозг, зрение и нервную систему. Может быть эффективен в случаях умственной недостаточности.
3. **Оранжевый цвет** – стимулирует чувства и слегка ускоряет пульсацию крови. Не влияет на кровяное давление; создает ощущение благополучия и веселья. Имеет сильное стимулирующее действие, но может и утомить; улучшает пищеварение.

**5. Красный цвет** – теплый и раздражающий. Он стимулирует мозг, эффективен при меланхолии.

### **Пальчиковый игротренинг**

Известно, что у некоторых детей с расстройствами речи наблюдается в разной степени выраженная общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии топких движений пальцев рук. В связи с этим в системе работы по их обучению и воспитанию в детском саду используем коррекционно-воспитательные мероприятия в данном направлении. Для развития общей моторики детей с нарушениями речи широко используем музыкально-ритмические занятия. Большое значение придается использованию этого факта в работе с детьми и в случаях своевременного речевого развития, и особенно там, где развитие речи задерживается. Рекомендуем стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. В своей работе учитываю благотворное влияние движений пальцев на развитие речи в других психических процессах в логопедической практике. В системе коррекционно-воспитательной работы в дошкольных учреждениях для детей с нарушениями речи уделяю больше внимания формированию тонких движений пальцев рук. Целенаправленная работа по совершенствованию движений пальцев, как известно, весьма полезна и для подготовки руки к письму. Особенно велика ее роль в группах для дошкольников с общим недоразвитием речи, где у многих детей наблюдается выраженные отклонения в развитии движений пальцев рук – движения неточные, не координированные, затруднены изолированные движения пальцами.

Работу по развитию мелкой моторики у детей с общим недоразвитием речи желательно проводим систематически, уделяя ей по 3-5 минут ежедневно. С этой целью используем разнообразные игры и упражнения.

Если ребенок затрудняется в самостоятельном выполнении движений, упражнения рекомендую включать в индивидуальные занятия, где ребенок вначале выполняет движения пальцами пассивно, с помощью взрослого. В дальнейшем, в результате тренировки, движения пальцев совершенствуются, и дети выполняют их активно.

Для формирования тонких движений пальцев рук использую игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов-потешек, эти игры создают благоприятный эмоциональный фон, обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют развитию умения слушать и понимать содержание потешек, учат улавливать ритм речи.

При их проведении учитываю речевые возможности детей. В связи с этим при первом знакомстве с игрой читаю текст стихотворения полностью сама, дети слушают и выполняют соответствующие движения пальцами. При повторном проведении игры детям первым уровнем речевого развития помогаю произносить стихи; они, выполняя движения, текст произносят частично – заканчивают фразу, начатую воспитателем. С детьми находящимися на втором и третьем уровнях речевого развития, текст заучиваю наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями пальцев.

Наряду с описанными играми для тренировки тонких движений пальцев рук могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения – пальчиковая гимнастика. Использую привычный набор занятий по развитию мелкой моторики. Это, конечно же, плетение, лепка, нанизывание на нитку и штырьки бусин и колец, шнуровка, конструкторы, мозаики, вырезание из бумаги и картона, вырисовывание различных, мозаики, вырезание из бумаги и картона, вырисовывание различных узоров. При выполнении всех перечисленных видов деятельности используются в основном движения первых трех пальцев, тех, что постоянно активны и в быту, и в общении. Ест ли ребенок, рисует ли, жестикулирует ли – работают большой, указательный и средний пальцы. Эти три пальца, смежную с ними часть ладони и соответствующее им двигательное поле можно обозначить как социальную зону руки. Два последних пальца – безымянный и мизинец – находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны.

### **Ароматерапия**

Ароматерапия на протяжении многих веков доказывала свою эффективность, а в последнее время приобрела во всем мире много восторженных почитателей. В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел для создания и сохранения гармонии тела, души и духа, для лечения и профилактики самых различных заболеваний. Эффективность ароматерапии во многом зависит от качества эфирного масла, подбора композиции и индивидуальных особенностей организма. Важную роль играет и метод использования эфирного масла – ингаляция, втирание, ванна, массаж, компресс и т. д.

### **Фитоπροфилактика, фитотерапия**

Использование растений в целях профилактики, восстановления, сохранения и укрепления организма, здоровья известно давно.

### **Массаж**

Влияние массажа на организм обусловлено сложными физиологическими процессами, в которых участвуют многие системы и органы. В зависимости от силы и продолжительности массажа изменяется функциональное состояние коры головного мозга, снимается или повышается нервная возбудимость. Каждый прием массажа оказывает на организм определенное воздействие; поглаживание и растирание – успокаивающее.

Поколачивание, разминание, рубление, сотрясение – возбуждающее действие. Только врач может решить о назначении массажа и только при комплексном лечении, включающем ортопедические мероприятия, физиотерапию, медикаментозное лечение, гимнастику и массаж.

### **Вокалотерапия, музыкотерапия**

Восприятие звука начинается в слуховом аппарате, где звуковая волна преобразуется в нервные импульсы, по слуховому нерву они поступают в определенные области ЦНС. А вот как дальше пойдет развитие рефлекторной реакции и на каком уровне, зависит от характера музыкальных импульсов и индивидуальных способностей слушателя. При этом на уровне сознания может быть реализована реакция в виде какого-то образа – поэтического, пейзажного и т. д. И это первый, высший вариант реакции на музыку – образный. Возможна реакция в виде эмоций – радости, тревоги, ожидания, гнева и т.д. Это второй, подсознательный, тип реакции – эмоциональный. Существует и третий, менее изученный, тип реакции на музыкальное воздействие, который является следствием двух первых – в результате образно-эмоциональных реакций возникают изменения в ЦНС, в железах внутренней секреции, они приводят уже к функциональным изменениям в других органах и системах.

### **Психогимнастика**

Нервно психическому развитию способствует методы вводной медитации, спонтанного ганца. Медитация широко используется на Востоке, а в последнее время и на Западе в качестве метода, способствующего психофизической релаксации. Например: “Солнышко”, “Цветы”, “Кувшинчик”, “Медвежата”. Игры медитации должны сопровождаться музыкой.

Гармонизация степени возбуждения центральной нервной системы:

- Заторможенные малыши с вялыми двигательными и эмоциональными проявлениями нуждаются в соответствующей стимулирующей музыке, которая повышала бы генерацию возбуждения в коре головного мозга ребенка и стимулировала его жизненный тонус. Для таких детей можно рекомендовать произведения быстрого темпа. Однако здесь необходим разумный, методический подход. Дело в том, что постоянно звучащая музыка может вызвать у них реакцию отторжения, неприятия. Стимулирующий аккомпанемент должен применяться периодически, в соответствующих двигательных-игровых ситуациях. Релаксация проводится с применением использования классической музыки.
- Цветотерапия – это целенаправленный подбор и применение соответствующего цветового режима для ребенка (группы детей) с целью достижения желаемого профилактического, коррекционного эффекта в его психофизическом статусе.
- Игротерапия – форма терапии отношений, где игра выступает своеобразной сферой, в которой происходит налаживание отношений ребенка с окружающим миром и людьми. В практику игротерапии предлагается включать и другие формы психотерапии арттерапия (искусство), сказкотерапия, элементы психодрамы. Работа игротерапии состоит из 3 этапов:
  1. диагностический
  2. коррекционный
  3. комплексный

При отборе содержания валеологического образования, организационных форм, методов работы с детьми следует исходить из принципов:

- **1-й принцип.** Работать со всеми детьми, как здоровыми, так и с больными. Учится избегать болезней, оставаясь здоровыми в любых ситуациях.
- **2-й принцип.** Подходить к организму ребенка, как к системе, единому целому.
- **3-й принцип.** Деятельностного подхода к сохранению и улучшению здоровья.
- **4-й принцип.** “Не навреди!” предполагает использовать технологии, которые:

- доступны, легки в освоении детьми;
  - безопасны, осознаются ребенком, и контролируются;
  - эффективны, быстро дают положительный результат.
- 
- **5-й принцип гуманизма: научился сам, неси свои знания другим людям.**

**Подготовила:**

**Старший воспитатель Биктагирова Т.А.**