

Аналитический обзор программ и технологий, направленных на здоровьесбережение дошкольников

В настоящее время существует большое разнообразие программ и технологий, направленных на здоровьесбережение дошкольников.

Среди них выделяют (примеры):

Специальные парциальные программы:

1. «Физическая культура – дошкольникам» (автор: Л.Д.Глазырина)
2. «Здоровье» (автор: В.Г.Алямовская)
3. « Театр физического воспитания для дошкольников» (автор: Н.Н. Ефименко)

Комплексные образовательные программы:

1. Программа «Из детства – в отрочество» (авторы: Н.В .Полтавцева, Н.А. Гордова)
2. Примерная общеобразовательная программа обучения и развития детей раннего дошкольного возраста. Здоровье и физическое развитие (авторы: Т.Л. Богина, Е.А.Сагайдачная, Е.А. Тимофеева)
3. Программа воспитания и обучения в детском саду. Физическое воспитание (автор:Э.Я. Степаненкова)
4. Программа «Истоки». Физическое развитие. (автор: М.А.Рунова)
5. Комплексная программа развития и воспитания дошкольников в образовательной системе «Детский сад 2100» (под ред.Леонтьева)
6. «Дошкольная группа» (программа для групп кратковременного пребывания в детском саду: старший дошкольный возраст). Физическая культура (автор:Г.В.Глушкова)

Программы валеологического направления:

1. «Здоровье с детства» (автор: Т.С.Казаковцева)
2. «Здравствуй!» (автор: М.Л. Лазарев)

Дополнительные образовательные программы:

1. Программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (авторы: Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина)
2. Программа «Старт» (авторы: Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина)

3. «Играйте на здоровье» (автор: Е.К.Воронова)
4. «Зелёный огонёк здоровья» (автор: М.Ю.Картушина)
5. Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» (автор: Ю.Ф.Змановский).

Характеристика и анализ программ и технологий:

Программа «Физическая культура – дошкольникам»

Автор: Л.Д.Глазырина

Цель программы: оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы имеют следующие направления:

- ✓ оздоровительное – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;
- ✓ воспитательное – обеспечение социального формирования личности ребёнка, развитие его творческих сил и способностей;
- ✓ образовательное – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Три основополагающих принципа, по мнению автора, регламентируют деятельность педагога ДООУ в физическом воспитании детей:

- ✓ принцип фасцинации – специально организованное вербальное воздействие – умение очаровать ребёнка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям.
- ✓ принцип синкретичности – направлен на установление в двигательной сфере синкретичных связей, с помощью которых ребёнок постигает для себя значение физических упражнений, природу их внедрения.
- ✓ принцип творческой направленности – самостоятельное создание ребёнком новых движений на основе его двигательного опыта.

Автор акцентирует внимание на том, что физическое совершенствование детей возможно лишь при правильном подборе физических упражнений,

соответствии методики занятий возрасту ребёнка и квалифицированной работе персонала.

Программа «Здоровье»

Автор: В.Г.Алямовская

Программа представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощённого ребёнка-дошкольника.

Программа включает четыре направления. В основе каждого направления лежит своя программа:

- ✓ *Физическое здоровье – программа «Группы здоровья».*
- ✓ *Психологическое благополучие – программа «Комфорт».*
- ✓ *Духовное здоровье – программы «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя».*
- ✓ *Нравственное здоровье – программы «Этикет», «Личность».*

Созданию программы «Группы здоровья» способствовало исследование, в результате которого выяснилось, что общепринятая программа физического воспитания не реализует потребность детей в движении.

Автор стремилась разработать такую систему физического воспитания, которая бы не заорганизовывала детей, а решала бы вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и просто нравилась детям.

Программа «Театр физического воспитания для дошкольников»

Автор: Н.Н.Ефименко

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию – с новой идеологией, философией, методикой.

Театр – это игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорождённого игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделены основные двигательные режимы: плавательный, лежащий,

ползательный, сидячий, стоячий, ходьбовой, лазательный, беговой, прыжковый.

В программе изменена традиционная система основных движений. Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазании выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку Н.Н.Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений (ползание) со зрелыми, более сложными «очеловеченными» движениями (лазание).

Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением. Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, «роняние», поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т.д).

Данные программы ориентированы на инструкторов по физической культуре, воспитателей.

Программа «Здоровье с детства»

Автор: Т.С.Казаковцева.

Цель программы: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, развитие его разнообразных двигательных и физических качеств, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний.

В соответствии с возрастными: младший (от 3-5 лет) и старший (5-7 лет), в программе выделены два раздела:

1. «Растить здоровым» - для детей младшего дошкольного возраста. Цель данного раздела: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие и формирование разнообразных движений ребёнка, формирование привычек, полезных для здоровья.
2. «Учусь быть здоровым» - для детей старшего дошкольного возраста. Цель данного раздела: укрепить здоровье ребёнка, обеспечить полноценное физическое развитие и физическую подготовленность, формировать потребность в физическом совершенстве, формировать привычки и потребность в здоровом образе жизни.

В начале каждого раздела определены задачи физического воспитания детей (оздоровительной и образовательной направленности) и подробно описаны *шесть подразделов*.

В 1 разделе – «Я - человек» представлены четыре направления работы: диагностика здоровья и физического развития ребёнка; определение типологических особенностей здоровья и уровня нервно-психического развития ребёнка; исследование физической подготовленности дошкольников; изучение тем по разделу «Я – человек».

Во 2 разделе – «Правила гигиены» описаны следующие направления:

- ✓ характеристика режима дня в летнее и зимнее время;
- ✓ особенности формирования гигиенических привычек;
- ✓ организация и проведение закаливания (рекомендуемая температура, перечень одежды для детей в соответствии со временем года, закаливающие мероприятия);
- ✓ организация питания дошкольников (общие рекомендации питания в зимний и летний периоды);
- ✓ перечень профилактических мероприятий, упражнения для укрепления систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной, дыхательной, упражнения для укрепления различных групп мышц, упражнения для формирования изгибов позвоночника и сводов стопы, для тренировки мышечного аппарата глаза), психогигиенических мероприятий (задания с использованием аутогенной тренировки).

К каждому направлению прилагается перечень тем для ознакомления с названием и значением всех этих мероприятий.

В 3 разделе – «Движения» представлены:

- ✓ задачи, направленные на развитие движений дошкольников;
- ✓ перечень представлений о физических упражнениях, которые необходимо сформировать у детей;
- ✓ характеристика двигательного режима в летний и зимний периоды;
- ✓ перечень двигательных умений и навыков, упражнения для развития физических качеств, контрольных упражнений для оценки физической подготовленности детей, упражнений для формирования осанки и сводов стопы;
- ✓ перечень тем для ознакомления детей с физическими упражнениями.

В 4 разделе – «Вредные привычки» включены задачи, направленные на формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам.

В 5 разделе – «Береги себя» представлены задачи, которые направлены на ознакомление детей с действиями, помогающими в критических ситуациях, с мерами оказания первой медицинской помощи.

В 6 разделе – «Я хороший человек» перечислены задачи, направленные на формирование культуры поведения и общения детей друг с другом и с взрослыми.

Программа имеет чёткую структуру, и каждый раздел программы подробно описан. Определены задачи физического воспитания. Подробно представлены в таблицах данные физического развития и физиометрические показатели. Тесты для оценки резервных возможностей и физической подготовленности дошкольников помогут педагогу осуществлять диагностику физического развития и физической подготовленности детей.

Программа «Здравствуй!»

Автор: М.Л.Лазарев

Цель программы: помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.

Программа построена на идеях науки о здоровье – валеологии. Её материал включает в себя не только оздоровительные, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребёнка.

Стержнем является курс духовного здоровья, который включает народные праздники, активное слушание классической музыки, активное проживание музыкальных образовательных циклов.

В программе реализуется известный в отечественной психологии личностно-деятельностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев).

Программа состоит из четырёх частей:

Часть 1. «Теория валеологии»:

- ✓ теоретическое обоснование программы;
- ✓ концепция открытой школы здоровья;
- ✓ этапы реализации программы формирования здоровья детей в детском саду;
- ✓ метод музыкальной психорегуляции дыхания.

Часть 2. «Практика валеологии»:

- ✓ медико-педагогическое обследование детей;
- ✓ конспекты оздоровительных занятий.

Часть 3. «Музыкальная валеология: музыкальная психология, история, география, математика».

На материале этой части происходит психофизический тренинг ребёнка.

Часть 4. «Моя книга здоровья»:

- ✓ рисунки о здоровье;
- ✓ диагностика здоровья;
- ✓ приключение юных учителей здоровья.

В первой части программы («Теория валеологии») автор предлагает принципиально отличать медицинский и валеологический подходы к здоровью. Соединяя медицину и валеологию, автор выделяет новую науку – *санологию* (от лат.sano – лечу и sanitas – здоровье) – это наука о законах формирования, сохранения и коррекции здоровья человека. В этой части программы автор представляет определения понятий: превентология, валеология, здравосозидание. Автором создана эмблема здоровья – восточный знак гармонии энергии, который трансформирован в музыкальный знак.

Во второй части программы («Практика валеологии») подробно представлена интегрированная диагностика: психологическая, дыхательная и двигательная. Здесь описываются диагностические задачи и правила проведения диагностики. Для каждого ребёнка предлагается заполнять карту здоровья, карту домашней диагностики, карту, позволяющую оценить эффективность оздоровительных занятий.

На материале третьей части программы («Музыкальная валеология») происходит психофизический тренинг ребёнка. На стержень эмоционально-дыхательного музыкального тренинга нанизывается программа

интеллектуального и физического развития ребёнка. Данная часть состоит из пяти разделов, в каждом из которых представлены ноты и слова песен.

Программа имеет приложение – «Моя книга здоровья». Это приложение является четвёртой частью программы.

Программа «Старт»

Авторы: Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина, Л.К. Михайлова

Цель программы: помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, выразить своё «я» в движении.

В процессе организации физического воспитания комплексный подход осуществляют: врач-ортопед, медицинская сестра, заведующий ДОУ, воспитатель.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программный материал распределён не по возрастным группам, а по конкретным направлениям.

Содержание программы включает:

- ✓ методику обследования двигательных качеств детей;
- ✓ задачи совместной работы воспитателя и инструктора по физической культуре;
- ✓ особенности организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении;
- ✓ методику обучения дошкольников акробатическим упражнениям, упражнениям в равновесии, лазанью по канату, на гимнастической стенке;
- ✓ конспекты физкультурных занятий на воздухе и в зале для каждой возрастной группы;
- ✓ комплексы оздоровительной гимнастики;
- ✓ содержание развивающей среды для игровой деятельности.

Следует отметить, что предлагаемые программой акробатические упражнения (стойка на голове, кувырок с разбега, кувырок с прыжком назад, техника выполнения движений на «козле») слишком трудны для всех детей, поэтому их рационально включать в работу спортивной секции.

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе»

Авторы: Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Программа обучения рассчитана на 4 года обучения для детей от 3 до 7 лет.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- ✓ способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ содействовать профилактике плоскостопия;
- ✓ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- ✓ развивать мышечную силу и гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- ✓ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- ✓ развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- ✓ развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- ✓ формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- ✓ воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- ✓ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Основными разделами программы являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

- ✓ игроритмика (упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);
- ✓ игрогимнастика (строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения, укрепление осанки, а также упражнения на расслабление мышц и дыхательные);
- ✓ игротанцы (элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы – историко-бытовой, бальный, современный и ритмический танцы);

Нетрадиционные виды упражнений:

- ✓ танцевально-ритмическая гимнастика (специальные композиции и комплексы упражнений);
- ✓ игропластика (элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга);
- ✓ пальчиковая гимнастика (игры с пальчиками, сопровождающиеся стихами и речитативами);
- ✓ игровой самомассаж (упражнения с поглаживанием и растиранием отдельных частей тела в игровой форме);
- ✓ музыкально-подражательные игры (подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений, игры для определения темпа, динамики, характера музыки);
- ✓ игры-путешествия (или сюжетные занятия).

2. Креативная гимнастика (нестандартные упражнения, специальные задания, музыкально-творческие игры).

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

С помощью него учебно-воспитательный процесс приобретает привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В программе отражены требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений и навыков. Работать по этой программе педагогу будет легко, так как в ней подробно представлена методика проведения уроков по танцевально-игровой гимнастике. Авторы описали, как построить урок, как организовать проведение урока и какова методика на этапах обучения.

Для каждого года обучения представлены подробные конспекты уроков и сюжетных уроков.

Каждый урок проводится в сопровождении рассказов и речетативов. Для организации сюжетных занятий авторы предлагают использовать эмблемы, жетоны, отличительные знаки, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, отличительные знаки.

Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник»

Автор: Ю.Ф.Змановский.

Социально-оздоровительная технология включает в себя авторскую программу «Здоровый дошкольник», исследовательские методики, программу родительского университета, методологические разработки инноваторов(проект «Новое поколение»).

Программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях.

Основные отличительные особенности программы:

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «здоровый образ жизни» ребёнка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.

Наличие физиологического обоснования в каждом разделе программы наряду с учётом закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.

Данная программа может применяться в любом ДООУ благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.

В ряде разделов программы предусмотрен учёт климатогеографических и экологических особенностей региона.

В программе дано комплексное «физиологическое» определение здоровья ребёнка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма.

Программа состоит из шести разделов:

В первом разделе определяются исходные показатели состояния здоровья и психического развития детей. В диагностический комплекс включена оценка уровня двигательной подготовленности и физического развития, учёт

поведенческих, личностных характеристик и проявлений биоритмологического профиля, определение групп здоровья.

Во втором разделе представлена рациональная организация двигательной деятельности. Принципиальным отличием от существующих рекомендаций по развитию моторики детей дошкольного возраста является преобладание циклических упражнений (прежде всего беговых упражнений) и их комбинаций (бег, прыжки, марш, метание мяча, плавание, лыжи, велосипед и т.п.). В этом разделе представлены основные требования к занятиям, способы организации детей на занятии, вариативное содержание занятий, включающее несколько подвижных игр, спортивных и танцевальных упражнений.

В третьем разделе описана система эффективного закаливания детей. Обязательными условиями его являются: правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование температуры воздуха в помещениях, хождение босиком. К нетрадиционным методам закаливания относятся: контрастные воздушные ванны и контрастный душ; к традиционным – обтирание, обливание, полоскание горла, разные виды массажа, различные методики обучения дыханию.

Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, используемых в ДОУ определён в четвёртом разделе. Здесь указываются основные задачи и обязанности педагогов, психокоррекционные средства и методы – индивидуальные беседы с детьми, игры (подвижные, с преобладанием циклических упражнений, сюжетно-ролевые, игры-драматизации, режиссёрские), диагностика и коррекция нервно-психической сферы детей с помощью рисования, восприятие картин выдающихся художников и классической музыки, обучение старших дошкольников элементам аутогенной тренировки и психической саморегуляции.

В пятом разделе представлены основы рационального питания дошкольников. Здесь излагаются «золотые» правила приготовления пищи, одобренные Всемирной организацией здравоохранения.

В шестом разделе приведён перечень условий для оздоровительных режимов. Сюда входят: индивидуально-дифференцированный подход к детям в соответствии с биологическими ритмами, организация режима с учётом сезонных особенностей, оптимальные двигательные и умственные нагрузки.

Необходимо отметить, что количество программ для ДОУ с каждым годом увеличивается, однако немногие из них по своему содержанию и структуре соответствуют должному уровню.