Секция 1. Приоритеты государственной политики в сфере воспитания

Николаева Светлана Петровна,
старший воспитатель
МБДОУ «ЯСЛИ-САД №396 Г. ДОНЕЦКА».
Шишкина Юлия Юрьевна,
педагог-психолог
МБДОУ «ЯСЛИ-САД №396 Г. ДОНЕЦКА».
Мацилевская Юлия Геннадиевна,
учитель-логопед
МБДОУ «ЯСЛИ-САД №396 Г. ДОНЕЦКА»

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ДОУ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлен опыт работы по внедрению ортобиотической технологии в образовательный процесс дошкольного учреждения посредством проектной деятельности. Раскрыты значения как самого понятия «ортобиотика», так и направлений данной технологии. Также представлен проект, направленный на пропаганду здорового образа жизни среди детей старшего дошкольного возраста и их родителей

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесбережение, ортобиотика, дети дошкольного возраста, проектная деятельность.

Третий год человечество борется с глобальной проблемой, потрясшей мир, – коронавирусной инфекцией. Как известно, COVID–19 наносит удар по различным органам и системам человека, может вызвать самые серьёзные осложнения и привести к тяжелым последствиям. Поэтому, проблема физического развития и состояния здоровья не только взрослого населения, но и детей, в настоящее время приобрела особую ***актуальность.***

Поскольку, под влиянием многих факторов, состояние здоровья детей дошкольного возраста резко ухудшилось, очевидно, что решение проблемы состояния детского здоровья нуждается как в новых подходах, так и в создании доверительных отношений между всеми участниками воспитательно-образовательного процесса.

Как известно, предметом регулирования Государственного стандарта дошкольного образования (далее – Стандарт) являются отношения в сфере образования, возникающие при реализации основной программы дошкольного образования [1]. В свою очередь, содержание самой Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в следующих образовательных областях – социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие. В Стандарте портрет выпускника дошкольного учреждения представлен так: ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; обладает установкой положительного отношения к миру, начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; обладает чувством собственного достоинства; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности [1]. Современная жизнь постоянно движется вперед, предъявляя новые требования к человеку, который должен без труда решить возникшие проблемы, быть не только сильным физически, иметь волевые качества, но и обладать определенным навыками здоровьесбережения.

Поскольку в нашем дошкольном образовательном учреждении имеются специализированные группы (для детей с нарушением речи и опорно-двигательного аппарата), физическому развитию дошкольников мы уделяем особое внимание. В Стандарте представлены довольно объемные требования к данной образовательной области, а именно: приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие всех физических качеств

(выносливости, гибкости, ловкости, силы, скорости), способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья, равновесия); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) [1] .

Исходя же из практической деятельности, мы наблюдаем, что зачастую ребята поступают в дошкольное учреждение, уже имея ослабленное физическое здоровье. Вот лишь неполный перечень детских диагнозов: плоскостопие, сколиоз, нарушения зрения и слуха, гастрит, аллергические реакции, а также – проблемы эмоционально-волевой и когнитивной сфер. Поэтому, учитывая актуальность поставленной проблемы, мы решили обратиться к **ОРТОБИОТИКЕ**.

Цель статьи: познакомить с опытом работы по внедрению ортобиотической технологии в образовательный процесс дошкольного учреждения посредством проектной деятельности.

Ортобиотика – это учение о здоровом образе жизни, разработанное в начале прошлого века Лауреатом Нобелевской премии И.И. Мечниковым. Ортобиотика рассматривает здоровье как совокупность состояний человека, определяющих его самочувствие, работоспособность и отношение к окружающему миру. Неоспорим тот факт, что оптимистически настроенный человек выздоравливает быстрее, а положительные эмоции помогают справиться с усталостью, регулярные физические нагрузки дают заряд бодрости и хорошего настроения [2].

Основные принципы ортобиотики мы решили использовать в работе с детьми, обучая их культуре здорового образа жизни. Данное обучение предполагает не только предоставление информации о фактах, оказывающих влияние на здоровье, но и формирование практических навыков и умений **сохранять** свое здоровье [3].

Считаем, что данную проблему целесообразнее решать посредством применения проектной деятельности. Использование здоровьеориентированных проектов для детей дошкольного возраста является оптимальной технологией, позволяющей в игровой форме обобщить информацию о здоровье человека и освоить опыт ведения здорового образа жизни. Метод проектов позволяет охватить все сферы деятельности детей, и что самое главное, – вовлечь в этот процесс родителей, ведь основы здорового образа жизни закладываются, прежде всего, в семье. И зачастую, «культуру здоровья», в первую очередь, нужно прививать именно родителям, чтобы ребята на положительных примерах своего ближайшего окружения учились «самосбережению» здоровья [5].

Название проекта: « В здоровом теле – здоровый дух».

Тип проекта: познавательно-творческий, практико-ориентированный.

Участники проекта: дети старшей и подготовительной групп, родители воспитанников, воспитатели, инструктор по физкультуре, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальный руководитель.

Продолжительность проекта: краткосрочный, 15 дней

Цель проекта: формирование у детей здоровьесберегающих ценностных ориентаций на основе применения технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотики) через проектную деятельность.

Задачи проекта:

Задачи проектируемого процесса на детей:

Образовательные:

- формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

- формировать валеологическую компетентность детей дошкольного возраста;
- поддерживать интерес ребенка к познанию культуры здоровья через решение проблемных творческих задач;
- закреплять знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах личной гигиены;
- закреплять знания детей о растениях и их значении в жизни Планеты;
- способствовать формированию у детей субъектной позиции созидателя своего здоровья;
- формировать у детей умение применять полученные знания и представления в жизненных ситуациях;
- учить решать поставленные задачи, ориентируясь на собственный опыт.

Развивающие:

- развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни;
- развивать творческое, художественное воображение, эстетическое восприятие, логическое мышление, память, внимание.

Воспитательные:

- воспитывать внимательное отношение к своему здоровью;
- воспитывать желание беречь своё здоровье и понимание необходимости беречь его на протяжении всей жизни, соблюдая правила ЗОЖ;
- воспитывать навыки культуры здоровья дошкольников;
- воспитывать умение работать сообща в коллективе сверстников;
- воспитывать любовь и сознательное отношение к выполнению физических упражнений для сохранения здоровья;

- воспитывать бережное отношение к растениям, любовь к родному краю.

Задачи проектируемого процесса на родителей:

- повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников;
- заинтересовать и приобщить родителей к активной работе по оздоровлению и укреплению организма детей;
- сформировать представление родителей о значимости совместной двигательной деятельности с детьми;
- обогащать детско-родительские отношения посредством совместной творческой деятельности.

Задачи проектируемого процесса на развивающую среду:

- разработать алгоритм создания в группах развивающей среды, способствующей формированию знаний и представлений у детей о навыках здорового образа жизни и самосбережении здоровья;
- пополнить и обогатить предметно-развивающую среду групп наглядными информационными материалами, способствующими воспитанию здорового образа жизни;
- организовать работу по созданию альбома совместного творчества воспитателей, детей и их родителей «Здоровье – это просто»;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни [4].

Механизм реализации проекта:

- Ортобиотические мероприятия.
- Тематические валеологические занятия, занятия по физической культуре.
- Создание в группах центров физического развития.
- Продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация, создание коллажей, поделки из природных и бросовых материалов).
- Знакомство с художественной литературой. Разучивание стихов и отгадывание загадок.

- Знакомство с устным народным творчеством (пословицы и поговорки о здоровье и здоровом образе жизни).
- Беседы.
- Информация для родителей.
- Мультимедиа.
- Игровая деятельность.

Ортобиотические мероприятия:

- Рекреация – физическое укрепление организма. Рекреация как форма двигательной активности является обязательным условием нормального функционирования организма.
  - ✔ Общеразвивающие упражнения с предметами и без;
  - ✔ Комплексы упражнений с использованием нетрадиционного оборудования (мячи-фитбол, сухой бассейн и т.д);
  - ✔ Комплексы упражнений игрового стретчинга;
  - ✔ Игры и упражнения на развитие моторики рук, артикуляционной моторики, игровой самомассаж;
  - ✔ Психофизические упражнения и игры с движениями-превращениями;
  - ✔ Логоритмика, дыхательная гимнастика, работа на логотренажёрах;
  - ✔ Закаливание.
- Релаксация (греч. «расслабление») – психическое расслабление. Релаксация, как форма снятия нервного напряжения, является важным этапом в функционировании организма, поскольку организм работает в ритме «напряжение – расслабление».
  - ✔ Психофизическая гимнастика;
  - ✔ Аутотренинг, медитация;
  - ✔ Игровой релаксационный комплекс «Волшебный коврик»;
  - ✔ Сенсорная терапия, LEGO-терапия;
  - ✔ Музыкальная терапия; танцевальная терапия, вокалотерапия;
  - ✔ Аромафитотерапия;

- ✔ Сухой бассейн
- ✔ Нейрографика.

- Катарсис (греч. «очищение») – самоободрение, способ освобождения от отрицательных эмоций, возвышение личности. Катарсис является обязательным условием для обретения духовно-нравственного здоровья [4].
  - ✔ «Терапия средой»;
  - ✔ Психологическая коррекция, улыбка, тренинги общения;
  - ✔ Любование природой, путешествия;
  - ✔ Музыкальные паузы;
  - ✔ Сказкотерапия;
  - ✔ Детская видеотека, развивающие компьютерные игры;
  - ✔ Художественное творчество, театральные студии;
  - ✔ Участие в праздничных и коллективных мероприятиях.

Предполагаемые результаты:

Для детей:

- приобретение представления о здоровье, здоровом образе жизни, о способах сохранения и укрепления здоровья;
- повышение собственного индекса здоровья;
- овладение практическими навыками поисковой, исследовательской, творческой деятельности;
- приобретение положительного опыта эмоциональной поддержки и взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Для педагогов:

- повышение собственной компетентности в вопросе формирования здорового образа жизни дошкольников;
- создание содержательной здоровьесберегающей развивающей среды в группе;
- привлечение родителей для совместной работы;

- реализация творческого, интеллектуального и эмоционального потенциала.

Для родителей:

- сформированность активной родительской позиции;
- повышение компетентности родителей в вопросах сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.
- Педагоги и родители придут к единой воспитательной стратегии, направленной на формирование знаний о самосбережении здоровья, здоровом образе жизни.

Итоговое мероприятие:

Спортивный праздник с родителями «Здоровым быть – со спортом дружить».

Продукт проектной деятельности:

- составление книжки-малышки «Айболит по-новому»»;
- конкурс дидактических игр: «Как заботиться о здоровье?»;
- конкурс плакатов на тему: «Будь здоров – всегда здоров!»;
- конкурс семейных стенгазет на тему: «Здоровый образ жизни».

Результаты проекта:

Применение ортобиотической технологии в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения обеспечивает формирование здоровьесберегающей среды, в которой ребенок свободно двигается, проявляет свои эмоции и имеет возможность для самовыражения своего творческого потенциала. Все это позволяет ребенку стимулировать собственные внутренние резервы организма и обеспечивает поддержание здоровья на уровне, необходимом для решения возникающих перед ним жизненных задач [2].

Отметим, что благодаря применению ортобиотической технологии, педагоги научились оценивать психоэмоциональное состояние детей, формировать позитивную психологическую атмосферу в детском коллективе.

Возросла эффективность совместных мероприятий детей и родителей, удалось заинтересовать и приобщить родителей к активной работе по оздоровлению и укреплению организма детей.

Список литературы:

1. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки ДНР № 128 – НП от 19.10.2021).

2. Кужель, Н. А. Ортобиотика — основополагающая технология в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья! / Н. А. Кужель, И. Р. Бардола, Н. Д. Дубровина. — Текст: непосредственный // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — Т. 0. — Москва: Буки-Веди, 2014. — С. 38-39. — URL: https://moluch.ru/conf/psy/archive/110/5203/ (дата обращения: 26.04.2022).

3. Онишина В. В. Формирование физического, психического и духовного здоровья дошкольника: учеб.-метод. пособие / В. В. Онишина. – АСОУ, 2015. – 84 с.

4. Шепель, В. М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма / В. М. Шепель. – М.: Авиценна, Юнити, 1996. – 295 с.

5. Юматова Дина Борисовна «Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий». Детство-Пресс, 2017. – 192 с.