

ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГА К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ФГОС

Ю.И. Акульшина

*ГБДОУ детский сад № 73 комбинированного вида Красносельского
района, Санкт-Петербург*

Разработка системы мероприятий, направленных на привлечение внимания педагогов к проблеме формирования и развития ценностей здорового образа жизни, формирования здоровьесберегающих компетенций является, в настоящее время, стратегическим приоритетом политики правительства в сфере детства. Произошли изменения в Федеральном Государственном образовательном стандарте, в «Законе об образовании», также президентом страны был издан указ о возрождении Всероссийского комплекса ГТО, одной из задач которого было формирование у граждан культуры здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема формирования здорового образа жизни педагогов является одной из актуальных в системе образования, т.к. без грамотного решения проблемы формирования культуры здоровья педагогов, образовательное учреждение не сможет выполнять свою задачу по охране здоровья учащихся и воспитанников. Не воспитывая себя, сложно воспитать детей; - отмечал еще Лев Толстой. Если педагог ответственно подходит к сохранению и приумножению своего здоровья он сможет активно транслировать культуру здорового образа жизни на воспитанников, формируя у них ценностные установки на здоровый стиль жизни, активный отдых, позитивное отношение к занятиям физической культурой.

Знаний педагога в области ЗОЖ, здоровья, о возрастных физиологических и психических особенностях развития детей недостаточно. Современный педагог должен обладать как практическими так и методическими знаниями, владеть здоровьесберегающими технологиями, лежащими в основе здоровьесберегающей педагогики.

Но формирование знаний можно считать только подготовкой к осуществлению здоровьесберегающей деятельности. Прививая детям здоровый образ жизни, будучи далеким от него, а так зачастую и происходит с педагогами, трудно рассчитывать на эффективность от такой формальной деятельности. О полной готовности педагога к здоровьесберегающей деятельности можно сказать только тогда, когда он не только овладевает знаниями о ЗОЖ и вооружен теоретическими здоровьесозидающими знаниями, но и мотивирован к здоровьесберегающей деятельности. То есть, когда он широко применяет здоровьесберегающие технологии в своей практике, осознает всю ценность здоровья, реализуя весь объем своих познаний в отношении и к собственному здоровью и к здоровью обучающихся. Таким образом, только тогда, когда педагог принял идею ЗОЖ внутрь себя и полностью ее осознал, т.е. произошла интериоризация принципов здорового образа жизни, можно говорить о том, что педагог готов транслировать эти принципы на окружающих.

Компетенции «закладываются» в образовательный процесс посредством: технологий обучения; содержания образования; стиля жизни образовательного учреждения и педагогов; типа взаимодействия между педагогами, родителями и воспитанниками. Сформировать такие компетенции непросто. Необходима четко разработанная действенная система мероприятий по работе именно с педагогами. Именно это звено часто оказывается неохваченным в здоровьесберегающей работе ОУ.

Модель такой личностной здоровьесберегающей компетентности педагога состоит из когнитивного компонента- знаний по данному разделу программы; мотивационного компонента – выражающего потребность педагога к здоровьесозидающей деятельности и операционного компонента- т.е. владение поведенческими моделями ЗОЖ, применяемыми педагогом на практике.

Чтобы совершенствовать работу в образовательной области «Физическое развитие» на базе ДООУ № 73 Красносельского района Санкт-Петербурга было проведено исследование по определению степени мотивации педагогов дошкольного учреждения к здоровьесберегающему поведению. Проведен анализ методической литературы, проведены беседы на которых педагоги обсуждали вопросы применения здоровьесберегающих технологий в свете новых требований ФГОС, проведено анкетирование педагогов с целью оценки отношения к здоровому образу жизни, тестирование - проведен психологический тест Люшера с анализом психологом ДООУ уровня психо-эмоциональной комфортности педагогов и теппинг тест для определения свойств нервной системы педагогов по психомоторным показателям. Кроме этого проводились тестовые фитнес –тренировки с целью оценки реакции организма педагогов на физическую нагрузку различной интенсивности.

Анализ полученных результатов показал, что, по результатам анкетирования, в начале учебного года, оценивая физическое состояние здоровья 49% респондентов оценивали его на 3 балла (удовлетворительное) по пяти балльной шкале, 46 % определили его как хорошее (4 балла) и только 5% как плохое (2 балла). Большинство респондентов отмечали, что стараются часто бывать на свежем воздухе и избегать вредных привычек. Но такие активные методы укрепления здоровья как фитнес, бассейн, спорт и зарядка используют только 30 % педагогов и не регулярно. Практически никто не использует закаливание. Режим сна, отдыха и правильного

питания не соблюдался у всех респондентов. Оценивая психоэмоциональное здоровье, 12 % респондентов оценивают его как отличное 46% как хорошее и 42% как удовлетворительное.

В тоже время, анализ теста Люшера показал, что психоэмоциональное здоровье педагогов находилось не в самом лучшем состоянии, у многих присутствовали перегрузки, неудовлетворенность в своей профессии, напряжения и стрессовые состояния. Теппинг тест показал, что многие педагоги имеют слабую нервную систему и систематические стрессовые ситуации будут способствовать их профессиональному выгоранию и ослаблению здоровья.

Результатом исследования стала разработка различных форм и методов работы с педагогами, целью которой являлось формирование у сотрудников ОУ внутренней потребности к ЗОЖ и улучшению общего психоэмоционального состояния.

В течении учебного года были проведены семинары- практикумы, темой которых были: «Активизация двигательной активности детей в режиме дня», «Оздоровительные практики для педагогов- дыхательная гимнастика Стрельниковой», «Здоровое питание»- знакомство с принципами правильного питания с учетом состояния здоровья и типа конституции», «Приготовление фито чая» и др. Проведены консультации для педагогов- «Внедрение нормативов ГТО в ДОУ». Организованы дни здоровья для педагогов - «Педагог и ГТО - сдача нормативов». Организованы дни фитнеса для педагогов, целью которых было познакомить сотрудников с популярными фитнес-направлениями, дыхательными гимнастками, аутотренингом, йогой, а также определить уровень физической подготовленности сотрудников. Такая форма работы как фитнес дни оказалась наиболее востребована среди педагогов. По результатам проделанной работы педагоги отмечали снижение

утомляемости, повышение работоспособности, улучшение психоэмоционального настроения, настроения на ЗОЖ.

Именно повышение мотивации повлияло на изменение отношения педагогов к тому, что казалось скучной малопривлекательной необходимостью. По мнению педагогов, ЗОЖ: повышает жизненную энергию, доставляет удовольствие, способствует личностному росту, сохраняет бодрость, оптимизм и ясность ума, позволяет выглядеть моложе своих лет, улучшает внешний облик, позволяет быть положительным примером, как для своей семьи так и для воспитанников.

При проведенном опросе респондентов по результатам проведения дней Фитнеса и Здоровья практически все (98%) высказались за проведение подобных мероприятий в учреждении на постоянной основе. 69% опрошенных хотели бы больше знать о фитнес направлениях. 81% педагогов высказались за проведение выездных мероприятий - соревнования, спортивное ориентирование, квест-игры.

Педагоги стали активнее принимать участие в районных конференциях, конкурсах, транслируя накопленный опыт в проблематике разрабатываемой темы.

Анализируя проведенное исследование, можно сказать, что работа в направлении развития личностной компетенции педагогов, раскрытие ими потенциала своего здоровья повышает педагогические компетенции в области здоровьесбережения, и в целом, способствует повышению эффективности учебно-методического обеспечения ОУ. Таким образом, чтобы реализовать задачу ФГОС по «Формированию общей культуры личности детей и в том числе: ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств», педагогу необходимо стать частью этой культуры, выработать в себе здоровый стиль жизни, основанный на полученных знаниях о здоровье и собственном опыте по его укреплению и

поддержанию. Только такой педагог способен выстроить здоровьесозидающую образовательную деятельность и реализовать ее на высоком профессиональном уровне.

Литература

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004. - 100с. (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2. Бикеева Т. В. Здоровьесберегающая компетентность педагога в аспекте требований «Профессионального стандарта педагога» // Молодой ученый. — 2017. — №5. — С. 468-471

3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

4. 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.

5. Хуторской А.В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций. /А.В. Хуторской// Эйдос:Интернет-журнал.- 2005. Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>