

*«Развивающая педагогика оздоровления», Б.Б. Егоров;
В.П. Кудрявцев.*



**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, НА РЕШЕНИЕ КОТОРЫХ НАПРАВЛЕНА
ИННОВАЦИЯ:**

Цель: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребенка.

Задачи:

1. Закрепление педагогом (медиком) эффектов отдельных оздоровительных мер в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития.
2. Воспитание у ребенка способности к самосозиданию - "творению" собственной телесной организации в доступных ему пределах.
3. Овладение детьми простейшими навыками "самоврачевания" - самокоррекции собственного психосоматического состояния, а также психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях.

4. Активизация и развитие познавательного интереса к своему и чужому телу и его возможностям.

5. Развитие эмоционального сопереживания другим людям.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Это направление сегодня постепенно оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его зачинателей был замечательный российский ученый-педиатр и педагог Ю.Ф. Змановский. Вместе тем в его фундаменте – идеи представителей различных дисциплин:

физиологов А.А.Ухтомского и Н.А.Бернштейна;

психологов А.В.Запорожца, Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова, В.П.Зинченко, философа Э.В.Ильенкова и др.

Согласно идее Программы, приобщение к физической культуре разворачивается как процесс проблематизации, инверсии, творческого преобразования обыденного двигательного опыта ребенка и эталонов движения. Главная составляющая успеха - правильная мотивация, ощущение удовольствия, радости от движения. В ходе постановки и решения различных двигательных проблем у дошкольников интенсивно формируется **двигательное воображение** – основа творческой, осмысленной моторики. Прежде чем превратиться в управляемое, движение должно стать ощущаемым. В условиях совместного решения творческой двигательной игровой задачи, задания, предлагаемые ребятам, приобретают для них отчетливо выраженный творческий характер, а следовательно, и подлинно развивающий смысл.

Черты, которые характеризуют это направление, выглядят следующим образом:

- В его центре лежат представления о здоровом ребенке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития.

- Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

- Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей. Иными словами, «охрана здоровья» утрачивает смысл, если она не опирается на его развитие.

- Работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами. Эффективность применения последних возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами.

- Ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Основные идеи педагогики оздоровления реализуются в «Программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет» (см.: Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. М., 1998), которая является органичной частью общей «Программы развивающего дошкольного образования» В.Т.Кудрявцева (см. книгу «Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития», опубликованную в журнале «Дошкольное воспитание» в 1997-2000 гг.).

Принципы оздоровительно-развивающей работы с детьми

1. Первый принцип оздоровительно-развивающей работы с детьми – это развитие творческого воображения – главного психологического завоевания дошкольного возраста.

2. Второй принцип оздоровительно-развивающей работы с детьми тесно связан с первым (впрочем, как и все остальные), это – формирование осмысленной моторики.

3. Третий принцип оздоровительной работы с детьми – создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности. Этот приоритет реализуется благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы.

4. Четвертый принцип – формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.

Формами организации оздоровительной работы по Программе являются:

- физкультурные занятия (фронтальные и индивидуальные);
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (традиционная и нетрадиционная – дыхательная, звуковая);
- двигательнo-оздоровительные моменты («физкультминутки»);
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- досуги;
- спортивные праздники;
- Дни здоровья.



Принципы развивающей педагогики оздоровления

Важнейшая, социально-педагогическая перспектива оздоровительной работы в современных ДОО и начальной школе связана с разработкой особого междисциплинарного научно-практического направления, которое можно назвать развивающей педагогикой оздоровления (см.: Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000). Это направление сегодня постепенно оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии. Одним из его зачинателей был замечательный российский ученый-педиатр и педагог Ю.Ф.Змановский. Вместе тем в его фундаменте - идеи представителей различных дисциплин: физиологов А.А.Ухтомского и Н.А.Бернштейна, психологов А.В.Запорожца, Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова, В.П.Зинченко, философа Э.В.Ильенкова и др. В настоящее время оно активно разрабатывается силами сотрудников Института дошкольного образования и семейного воспитания Российской академии образования.

Назовем те черты, которые характеризуют это направление в общем и целом:

В его центре лежат представления о здоровом ребенке, понимаемом как идеальный эталон и практически достижимая норма детского развития.

Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма.

Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей. Иными словами, «охрана здоровья» утрачивает смысл, если она не опирается на его развитие.

Работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами. Эффективность применения последних возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами.

Ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Положение о необходимости комплексного применения оздоровительных мер в ДОУ общеизвестно. Стремление к комплексности оправданно и понятно, тем более - в таком деле, как оздоровительная работа. Оно вызвано спецификой предмета этой работы - детского здоровья. Ведь здоровье - это основание жизненной целостности организма, а болезнь - источник ее распада на локальном или глобальном уровне.

Такая целостность не дана (в том числе - не дана от природы), а задана. Задана - в сложной и многомерной системе внутренних и внешних обстоятельств человеческой жизни, в универсальной «сетке» социально- и природно-экологических связей, в которые вплетен ребенок, по крайней мере, с момента своего зачатия. Именно поэтому здоровье и основанная на нем жизненная целостность организма может стать точкой приложения усилий не только медиков, но и педагогов (и психологов), т.е. - предметом проектирования, а не просто воздействия на наличное состояние. Дошкольные учреждения зачастую «консервируют» и «воспроизводят» детскую заболеваемость именно потому, что по традиции или поневоле отдают предпочтение второй позиции (воздействию на наличное состояние). Не выправляет положения и принятая в массовой практике дошкольного воспитания система профилактических мер, поскольку она ориентируется на ту же позицию. В любом случае специалист как бы ставится перед фактом заболевания или его отсутствия.

Педагогические и медицинские задачи порой хорошо «состыковываются» лишь на страницах программно-методических документов. В действительности же педагоги нередко затрудняются найти общий язык с медицинскими работниками. К тому же оздоровительная работа в ДОУ иногда воспринимается как сугубо прикладная - связанная с поддержанием общего жизненного тонуса ребенка. Однако, если учесть, что в дошкольном детстве закладываются и формируются основы его телесного

и духовного здоровья, то становится очевидным фундаментальный характер этой работы.

Таким образом, в массовой практике на фоне декларирования «комплексности» оздоровительной работы последняя фактически утрачивает необходимую целостность, а значит - и не отвечает своему предмету.

Общий выход из ситуации видится следующим. Оздоровительно-коррекционные средства должны стать средствами медико-педагогического и психологического проектирования, расширения и обогащения перспективы телесно-психических (психосоматических) возможностей ребенка - как ближайшей, так и более отдаленной. Формирование самой телесности человека - разумного существа, всего ансамбля специфически человеческих органов, их физиологических функций во многом (но конечно, не во всем!) является производной его психического развития, душевного и духовного роста. А не наоборот, как подсказывает здравый смысл и «озвучивающая» его традиционная наука, которой в массе своей нас учили со студенческой скамьи.

Этим, думается, будет преодолено и противостояние медицинского и педагогического подходов к рассматриваемой проблеме. При такой постановке проблемы нуждаются в уточнении критерии основного результата оздоровительно-коррекционной работы. Этот результат должен заключаться в том, что эффект отдельной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, целостного психосоматического состояния, которое далее может воспроизводиться в режиме саморазвития. Это, собственно, и есть прижизненно сформированное здоровье - здоровье, которое педагогически и психологически культивируется на базе определенного медицинского обеспечения.

Все высказанные выше положения находят свою конкретизацию в упомянутой Программе, а также в методических рекомендациях и пособиях к ней. С нашей точки зрения, именно совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме их живого насыщенного

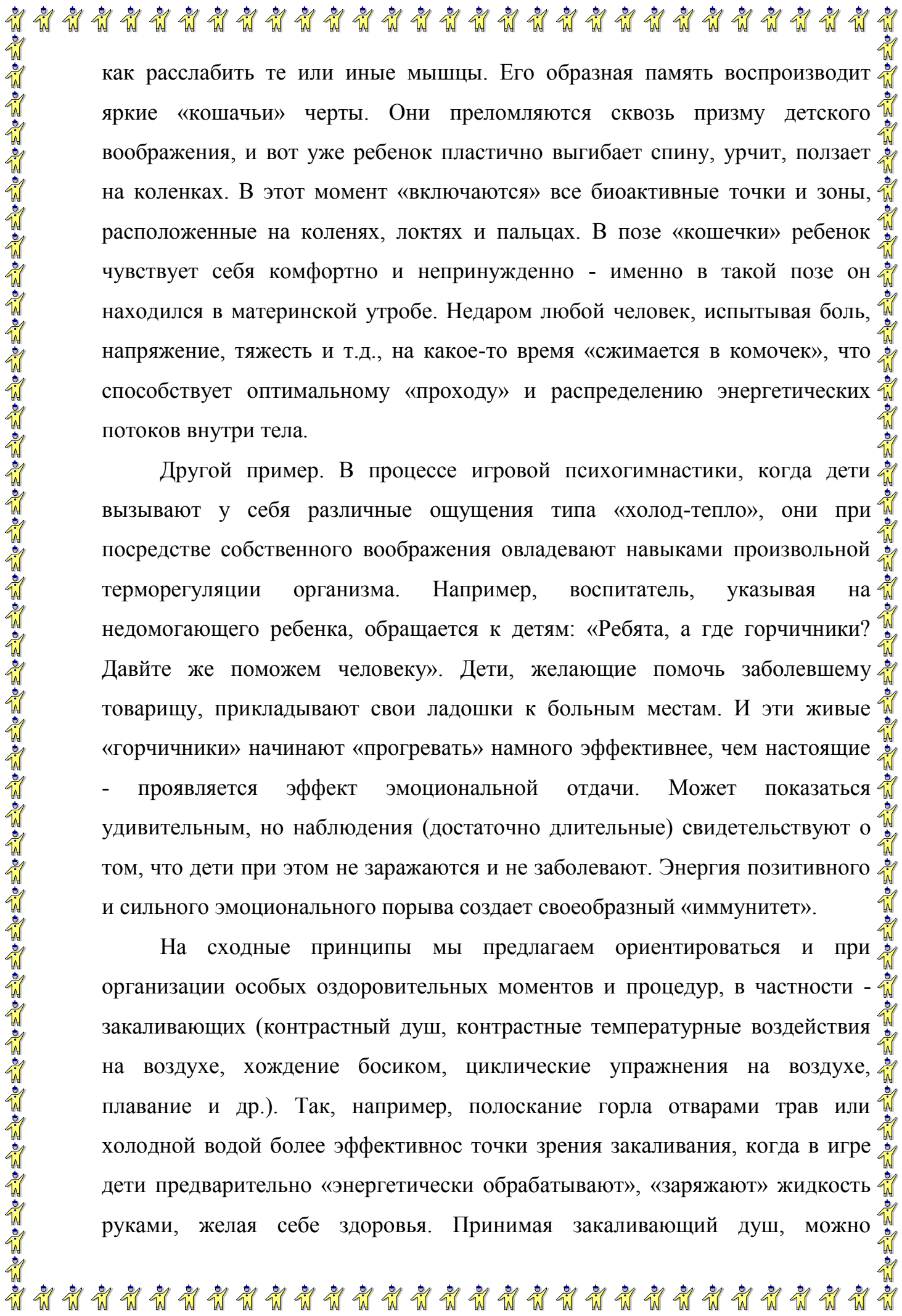
эмоционального контакта, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Отсюда - первый принцип оздоровительно-развивающей работы с детьми - это развитие творческого воображения - главного психологического завоевания дошкольного возраста. Развитие воображение становится необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с дошкольниками. Недостаток существующих медико-педагогических практик, на наш взгляд, и состоит в попытках получения непосредственного оздоровительного эффекта. При этом ребенок условно предстает лишь объектом тех или иных медицинских и педагогических воздействий. Условно - поскольку в действительности такого не бывает. Связь между этими воздействиями, состоянием здоровья и, допустим, уровнем физического развития в принципе не может быть прямой и однозначной, она всегда носит опосредованный характер. И опосредствует эту связь развивающаяся психика ребенка, ядром которой служит воображение.

Исследования, которые были проведены в нашем Институте убедительно показывают, что благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы ее эффективность возрастает в несколько раз по сравнению с традиционной практикой. По мере этого можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда распространенных заболеваний (ануриза, диатеза, ОРЗ, отдельных нарушений сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта), в поддержании общего психофизического благополучия детей.

В нашей Программе, рекомендациях и пособиях определена система развития воображения через особые формы двигательной активности детей, которая имеет оздоровительную направленность (ряд из них разработан автором совместно с Т.В.Нестерюк).

Так, имитируя позу «кошечки», ребенок естественно «преображается» (не в статике, как в йоге, а в динамике, в движении). Не надо объяснять ему,



как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие «кошачьи» черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спину, урчит, ползает на коленках. В этот момент «включаются» все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. В позе «кошечки» ребенок чувствует себя комфортно и непринужденно - именно в такой позе он находился в материнской утробе. Недаром любой человек, испытывая боль, напряжение, тяжесть и т.д., на какое-то время «сжимается в комочек», что способствует оптимальному «проходу» и распределению энергетических потоков внутри тела.

Другой пример. В процессе игровой психогимнастики, когда дети вызывают у себя различные ощущения типа «холод-тепло», они при посредстве собственного воображения овладевают навыками произвольной терморегуляции организма. Например, воспитатель, указывая на недомогающего ребенка, обращается к детям: «Ребята, а где горчичники? Давайте же поможем человеку». Дети, желающие помочь заболевшему товарищу, прикладывают свои ладошки к больным местам. И эти живые «горчичники» начинают «прогревать» намного эффективнее, чем настоящие - проявляется эффект эмоциональной отдачи. Может показаться удивительным, но наблюдения (достаточно длительные) свидетельствуют о том, что дети при этом не заражаются и не заболевают. Энергия позитивного и сильного эмоционального порыва создает своеобразный «иммунитет».

На сходные принципы мы предлагаем ориентироваться и при организации особых оздоровительных моментов и процедур, в частности - закаливающих (контрастный душ, контрастные температурные воздействия на воздухе, хождение босиком, циклические упражнения на воздухе, плавание и др.). Так, например, полоскание горла отварами трав или холодной водой более эффективно точки зрения закаливания, когда в игре дети предварительно «энергетически обрабатывают», «заряжают» жидкость руками, желая себе здоровья. Принимая закаливающий душ, можно

«порисовать» на теле струей воды - «изображая» не только простые фигурки, но и создавая целые «полотна» и т.д.

Второй принцип оздоровительно-развивающей работы работы тесно связан с первым (впрочем, как и все остальные), это - формирование осмысленной моторики. Выдающийся ученый, основатель нашего Института А.В.Запорожец в своих классических исследованиях показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. Увы, традиционная практика физического (да и не только физического воспитания) вопреки этому исповедует принцип «управляемости без ощущаемости и осмысленности». Знакомая картина: педагогу на физкультурных занятиях и уроках приходится, простите, буквально «выкручивать руки» ребенку, дабы сформировать у него тот или иной навык. А навык все никак не прививается! И это закономерно...

Вот конкретный пример попыток сформировать такую «бессмысленную» моторику. В массовой практике физкультурно-оздоровительной работы обычно игнорируются те тонкие смысловые ориентировки, которые определяют постановку у ребенка правильной осанки. Этап их формирования как бы «проскакивается», осанка «ставится» тренажно-механическим способом «в готовом виде». Взрослый постоянно подчеркивает, что сидеть прямо - значит сидеть красиво, но почему это так, для детей остается далеко неочевидным, если не сказать - бессмысленным. Этот способ формирования здоровой осанки, нередко приводит к тому, что она, не успев закрепиться, перерастает в патологическую (лордическую, кифотическую и т.д.).

Постановку осанки у ребенка должно предварять формирование ориентировки на позу как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Поэтому создание условий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано при помощи специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр»

(имитация фотографических изображений: «лошадка перед прыжком», «тяжелоатлет в рывке»), «Скульптор и глина» (один ребенок создает «скульптуру» из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой ребенок), имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз-«перевертышей» («собака на заборе», «кошка в мышиной норке», «пассажир в чемодане», «стояние на потолке») и др. Наряду с этим творчески развивающий характер должны носить и собственно упражнения для формирования и коррекции осанки (напряжение и расслабление мышц спины с изображением движений разных животных - медведя, слона, бабочки, зайчика и т.д.).

Осмысленная моторика лежит и в основе навыков рационального дыхания. Она, как уже отмечалось, связана с работой детского воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает его активизацию: «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур, дыхание в контрастном ритме с изображением различных объектов и ситуаций (короткие и прерывистые вдохи и выдохи - «паровозик», медленные и размеренные - «океанский лайнер») и др.

Эффект развития осмысленной моторики может быть усилен, если ребенок вступает в своеобразный диалог с органами собственного тела как самостоятельно действующим «лицами».

Предположим, ребенок испытывает существенные трудности при выполнении определенных движений, например, при подбрасывании мячика одной рукой и попытке его поймать - другой. «Не получается? Ничего страшного, - говорит ему педагог. - Ты пока немножко отдохни, а руки пусть поработают вместо тебя. Ты только наблюдай за ними. Дай им имена. Они сестры или подружки? Во что они любят играть? Сколько им лет - пять, шесть? ... Какие они умелые, ловкие! Похвали их, погладь. Они могут и тебя научить так здорово подбрасывать и ловить мячик...» (старшая группа). Аналогичные ситуации мы используем и на других - нефизкультурных занятиях (по изобразительной деятельности, творческому конструированию,

подготовке к письму и т.д.), где так или иначе «задействована» моторика мелких мышц руки.

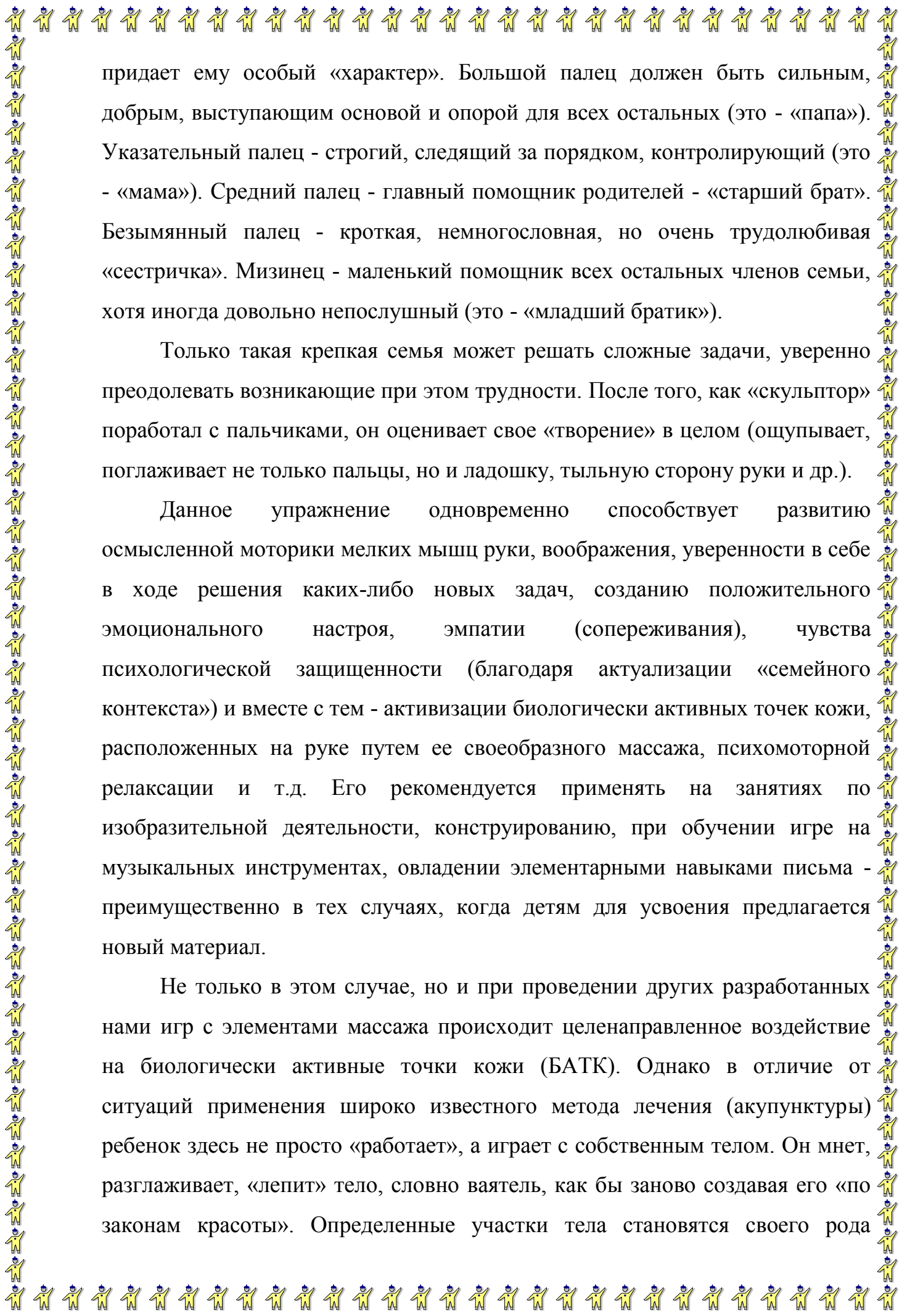
Здесь ребенок в условном плане как бы вводится в зону ближайшего развития своих собственных двигательных возможностей. Но такое условное введение сравнительно быстро начинает способствовать изменению целостного психосоматического состояния ребенка, в результате чего заметно повышается уровень этих возможностей.

В подобные «диалоги» можно вступать не только с руками, но и сердцем, желудком, другими частями тела. Вступая в них, ребенку предстоит научиться «слушать», понимать, уважать и любить свое тело. Благодаря этому ценность здоровья будет воспринята ребенком не как внешняя словесная декларация, исходящая от взрослого, а как изнутри осмысленная жизненная норма. Во всяком случае, этот путь представляется более предпочтительным, нежели, скажем, предложение неких валеологов одевать на дошкольников фартуки с изображением строения внутренних органов в целях первоначального ознакомления с анатомией человека...

Третий принцип оздоровительной работы - создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности. Этот приоритет реализуется благодаря многофункциональности развивающих форм оздоровительной работы, которые мы рекомендуем применять в ДОУ.

Например, на нефизкультурных занятиях в старшей и подготовительной группах нами используется игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». Ребенку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и уверенность. «Материалом» же является рука самого ребенка (правая или левая - соответственно для правшей и левшей). Другая рука выполняет «ваятельские» функции.

«Ваятель» разминает глину, добываясь пластичности «материала» (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он



придает ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным, добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это - «папа»). Указательный палец - строгий, следящий за порядком, контролирующий (это - «мама»). Средний палец - главный помощник родителей - «старший брат». Безымянный палец - кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка». Мизинец - маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда довольно непослушный (это - «младший братик»).

Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности. После того, как «скульптор» поработал с пальчиками, он оценивает свое «творение» в целом (ощупывает, поглаживает не только пальцы, но и ладонку, тыльную сторону руки и др.).

Данное упражнение одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения, уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, эмпатии (сопереживания), чувства психологической защищенности (благодаря актуализации «семейного контекста») и вместе с тем - активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке путем ее своеобразного массажа, психомоторной релаксации и т.д. Его рекомендуется применять на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, при обучении игре на музыкальных инструментах, овладении элементарными навыками письма - преимущественно в тех случаях, когда детям для усвоения предлагается новый материал.

Не только в этом случае, но и при проведении других разработанных нами игр с элементами массажа происходит целенаправленное воздействие на биологически активные точки кожи (БАТК). Однако в отличие от ситуаций применения широко известного метода лечения (акупунктуры) ребенок здесь не просто «работает», а играет с собственным телом. Он мнет, разглаживает, «лепит» тело, словно ваятель, как бы заново создавая его «по законам красоты». Определенные участки тела становятся своего рода

психосоматическими «голограммами» - массируя их, ребенок воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит нечто новое и прекрасное, способствует развитию у ребенка чувства любви к своему телу, внимательного и бережного отношения к нему.

Наконец, четвертый принцип - формирование у детей способности к содействию и сопереживанию. Один из примеров этой формы работы (ситуация с «живыми горчичиками») приводился нами выше.

Другой пример. Делая массаж друг другу, дети обмениваются «тактильными посланиями». Массаж становится своеобразной формой невербального общения детей, где каждое прикосновение, каждое движение носит смысл адресованного обращения одного ребенка к другому. Через тактильный контакт, - который так редок или весьма формализован в массовом ДОУ («Взялись за руки!»), - ребенок выражает свое внутреннее состояние, отношение к товарищу и рассчитывает получить «ответ» на свое обращение.

Формами организации оздоровительной работы по нашей Программе являются: физкультурные занятия (фронтальные и индивидуальные), самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика (традиционная и нетрадиционная - дыхательная, звуковая), двигательнo-оздоровительные моменты («физкультминутки»), физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, на стадион), физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

