

УДК 373.2.091:613.95

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАГАРТУВАННЯ В ДНЗ ЯК ОСНОВИ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Левінець Н.В.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

У статті охарактеризовано проблему підвищення ефективності загартування як актуального напрямку діяльності сучасного дошкільного навчального закладу. Розкрито поняття, види та особливості впливу загартування на організм дитини. Визначено місце загартування в системі роботи із залучення дітей дошкільного віку до основ здорового способу життя. Здоровий спосіб життя розглядається як цілісна, логічно взаємопов'язана система поведінки особистості у процесі життєдіяльності, яка сприяє забезпеченню її власної безпеки та благополуччя. Визначено та характеризувано педагогічні умови, які забезпечують ефективність використання загартовувальних процедур з дітьми дошкільного віку.

**Ключові слова:** загартування, принципи загартування, здоровий спосіб життя, фактори ризику для здоров'я, загартовувальні процедури.

**П**остановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сьогодні актуалізує питання підготовки до безпеки життєдіяльності у реальних умовах, оскільки наявні у людини знання та навички втрачають свій сенс, якщо вона не здатна оцінити рівень небезпеки для свого життя та здоров'я, знайти оптимальний шлях розв'язання наявної ситуації з мінімальним ри-

зиком для життя та здоров'я. Таку роботу слід розпочинати з раннього віку, залучаючи дітей до основ здорового способу, надаючи їм елементарні знання та навички, формуючи валеологічні явлення. Дане завдання знайшло своє відображення в нормативно-правових документах у галузі охорони здоров'я та освіти. Його вирішення забезпечило спрямування національної системи освіти на ефективне розв'язання проблеми

збереження та зміцнення здоров'я особистості. Зважаючи на провідні завдання дошкільного виховання, особливості розвитку дітей, важливо забезпечити безпечні та комфортні умови для охорони їх життя та зміцнення здоров'я; збільшення адаптаційних механізмів зростаючого організму. Це стане запорукою не лише міцного здоров'я дитини, а й створить сприятливі умови для її фізичного та психічного розвитку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. В сучасних умовах розвитку держави проблема охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності розглядається як одна з найважливіших, оскільки її розв'язання спрямовує особистість на оволодіння знаннями та навичками безпеки життєдіяльності, стає життєвою потребою і складає основу національної безпеки держави. Вона має комплексний характер і охоплює питання забезпечення умов для кожного громадянина, формування культури здоров'я, програмно-методичного забезпечення навчально-виховного процесу на всіх вікових етапах становлення особистості. Питання безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку знайшли своє відображення в працях Богінч О. Л., Кононко О. Л., Лози О. Б., Лохвицької Л. В., Назарян Р. Т., Яковенко Л. В. та ін. Дослідники розглядають його в тісному зв'язку із питаннями залучення дітей до здорового способу життя, яке розкрито в роботах Денисенко Н. Ф., Дубогай О. Д., Цюся А. В. та ін. В контексті розв'язання проблеми здоров'язбереження особливе місце займає загартування. Теоретичне обґрунтування питання загартування представлено в роботах Сперанського Г. Н., Спіріної В. П., Павлова І. П. та ін. Вони розглядають загартування як важливий немедикаментозний засіб підвищення опірності організму, здатний об'єднати зусилля медицини та освіти в питання виховання здорового покоління. Аналіз наявних досліджень засвідчує достатність розкриття теоретичних та методичних засад загартування, проте обмеженість джерел, які розкривають особливості використання загартовувальних процедур з дітьми, не дозволяє ефективно використовувати загартування в умовах ДНЗ.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми**, яким присвячується стаття. Ефективність використання загартування доведено в працях відомих філософів, педагогів, фізіологів, лікарів. Вони обґрунтували принципи, види, процедури загартування й окреслили напрями їх використання. Проте зміна факторів впливу на сучасну людину, розширення уявлення про загартування як системи заходів, що мають пронизувати усі сфери життєдіяльності дітей, систематично, цілісно, доцільно забезпечувати не лише підвищення опірності організму (його резистентності) й комфортні умови для росту та розвитку дитини, а й сприяти формуванню потреби піклуватися про своє власне здоров'я, використовуючи природні чинники, як однієї з важливих складових культури безпеки життєдіяльності, зосереджує увагу на визначенні сучасних підходів до організації загартування, як дієвого засобу реалізації основних завдань виховання та розвитку зростаючої особистості.

**Формулювання цілей статті**. Зважаючи на соціальну значущість проблеми охорони життя та зміцнення здоров'я дітей, необхідно забезпечити

оптимізацію використання загартовувальних процедур, яка базується на переосмисленні процесу загартування, що має достатнього потужні можливості для підвищення адаптаційних можливостей організму, і значною мірою сприяє цілеспрямованим змінам у характеру розвитку. **Метою статті** є розкриття педагогічних умов підвищення ефективності загартування в дошкільному закладі, яке має стати основою здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу дослідження** з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Аналіз практики організації фізкультурно-оздоровчої діяльності ДНЗ засвідчує низький рівень використання загартовувальних процедур в роботі з дітьми. Це зумовлено низкою причин суб'єктивного та об'єктивного характеру. Серед них – відсутність лікарського супроводу (не всі ДНЗ мають штатного медичного працівника, до функціональних обов'язків якого входить планування, організація, супровід та контроль здійснення загартовувальних процедур); декларативний характер загартування в ДНЗ (обмеження лише заходами опосередкованого впливу оздоровчих факторів довкілля); недостатній рівень культури здоров'я учасників педагогічного процесу, мотивації та обізнаності вихователів у питаннях забезпечення умов для загартування; неузгодженість поглядів батьків та вихователів на необхідність загартування й доцільність його використання.

Фізіологами переконаливо доведено, що низький рівень стійкості організму дитини до різноманітних впливів середовища зумовлений незрілістю багатьох функцій та незначними потенційними можливостями організму дотримуватися внутрішньої стабільності. Також значними факторами зниження опірності організму дитини можуть слугувати стресові ситуації, пов'язані із змінами в її житті, наприклад переходом від домашнього до суспільного виховання (Студенікін М. Я., Тонкова-Ямпольська Р. В.) [6]. Тому загартування дитини має значний потенціал у збільшенні адаптаційних можливостей дитини і мінімізації дії стресових факторів на зростаючу особистість.

Аналіз наукових досліджень дозволяє розглядати загартування як складне явище, під час якого відбувається вплив на організм і відповідь на нього. Завдяки такому зворотному механізму задіюється уся система регулювання життєвих процесів: нервової системи, залоз внутрішньої секреції тощо.

О. П. Парфенов зазначав, що загартовування людини можна розглядати як окремий випадок тренування, спрямований на удосконалення можливості організму виконувати роботу, пов'язану з підвищенням стійкості своїх тканин по відношенню до дії шкідливих впливів довкілля [2].

Отже, загартування в широкому розумінні можна визначити як ефективний немедикаментозний засіб, що дозволяє тренувати дитячий організм, удосконалювати його захисні механізми і підвищувати здатність протистояти патологічним змінам у ньому, а у більш вузькому сенсі – це різні заходи, пов'язані з раціональним використанням природних сил для підвищення опору організму шкідливим впливам довкілля.

Розглядаючи загартування як важливу складову організації фізкультурно-оздоровчої роботи в освітньому закладі, Б. М. Шиян виокрем-

лює опосередкований та безпосередній вплив сил природи на організм. По-перше, це організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного довкілля, завдяки чому вплив його факторів тісно поєднується з впливом фізичних вправ, змінюючи його ефект; по-друге, це організація спеціальних процедур загартовувального та оздоровчо-відновного характеру [7].

Також загартовувальні процедури поділяють на загальні та спеціальні, традиційні та нетрадиційні. До загальних відносять усіх заходи повсякденного життя дитини: раціональний розпорядок дня, прогулянки та сон на свіжому повітрі, раціональний одяг відповідно до сезону, доцільний температурний та повітряний режим в приміщенні; до спеціальних – процедури, що включають спеціальну тренувальну короткотривалу дію сил природи на організм дитини.

Аналіз результатів наукових досліджень та наявного практичного досвіду щодо загартування, накопиченого навчальними закладами, дозволяє зазначити, що поділ загартовувальних процедур на традиційні та нетрадиційні носить умовний характер. На нашу думку до традиційних слід відносити ті процедури, що не вимагають використання специфічних умов. Нетрадиційні вимагають суттєвої зміни в організації життєдіяльності дітей в навчальному закладі (наприклад, ризикний метод загартування, контрастний душ, ходіння босоніж по снігу тощо), знаходяться на етапі апробацій та поступового входження в практику в зміст фізкультурно-оздоровчої роботи. Загартовувальні процедури доповнюють і підвищують ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання. Тому слід добрати як традиційні, так і нетрадиційні види, гармонійно поєднуючи їх в розпорядку дня.

Результативність загартування в дошкільному навчальному закладі може бути забезпечена дотриманням низки умов:

- змістовна та злагоджена взаємодія педагогічного персоналу, медичних працівників та батьків;
- систематичне і комплексне застосування загартовувальних процедур у поєднанні з різними видами рухової діяльності;
- врахування індивідуальних особливостей дітей;
- забезпечення позитивних емоційних реакцій у дітей під час проведення загартовувальних процедур;
- врахування сезонних ритмів загартування;
- забезпечення систематичного моніторингу результативності процесу загартування.

Наявність єдиних підходів у вихователів, медичного працівника та батьків до розуміння суті загартування, методики проведення загартовувальних процедур та створення відповідного середовища є основою налагодження змістовної взаємодії. В даному контексті навчальному закладу відводиться важлива роль у наданні батькам чіткої, зрозумілої та науково достовірної інформації, усуненні упереджень та забобон. Важливо не тільки зацікавити батьків ідеєю загартування дітей, а також формувати стійку мотивацію до такого виду діяльності й у домашніх умовах. Для цього слід створювати в дошкільному закладі атмосферу культивування здоров'я та дотримання безпеки життєдіяльності, використовувати

активні форми взаємодії з батьками, поважати родинні традиції у питаннях оздоровлення дітей.

Комплекс загартовувальних процедур у дошкільному закладі має здійснюватися систематично з дотриманням основних правил поєднання зрізними видами рухової активності. Саме такий підхід дозволить забезпечувати адаптаційні зміни в організмі дитини, які характеризуються розширенням фізіологічних можливостей, підвищенням рівня працездатності й фізіологічної опірності організму несприятливим впливам довкілля.

Загартування дітей дошкільного віку має специфічний та неспецифічний ефекти. Специфічний ефект виявляється в удосконаленні реакції шкірного покриву та судин, а неспецифічний – у прискоренні розвитку моторики, удосконаленні механізмів дихальної та серцевої функцій, а також підвищенні опірності простудним захворюванням.

Ми поділяємо думки, висловлені Громбахом С. М. та Запорожцем О. В. щодо недоцільності використання наднормативних, понаднормових, завищених адаптивних можливостей дитини фізичних навантажень, що ведуть до «штучної акселерації» [1]. Загартування не повинно перетворюватися на систему прискореного розвитку.

Запобігти цьому допоможе врахування розроблених Г. Н. Сперанським правил проведення загартовувальних процедур: починати загартування й проводити в подальшому можна лише в стані повного здоров'я; слід забезпечувати поступове збільшення інтенсивності загартовувальних процедур; дотримуватися систематичності у проведенні процедур; необхідно враховувати індивідуальні особливості організму дитини та її вік; розпочинати загартування можна у будь-яку пору року, проте найсприятливішим періодом вважається тепла погода (це пояснюється тим, що у холодну пору року знижується рівень впливу факторів середовища, і тому необхідно забезпечувати більш повільне їхнє зростання ніж в теплу пору року); загартування проводити лише за наявності позитивних емоційних реакцій дітей; поновлення занять після перерви з дозволу лікаря слід розпочинати з початкового рівня проведення загартовувальних процедур [4].

В процесі створення плану фізкультурно-оздоровчої діяльності в ДНЗ слід органічно поєднати різні види загартування з різними організаційними формами. Особливу увагу слід звернути на створення безпечних та комфортних умов для життєдіяльності дітей, усунути або мінімізувати фактори ризику для здоров'я дітей, пов'язані із дією комплексу факторів закритих приміщень та обмеженості простору, збідненістю природними сенсорними стимулами довкілля, посиленням впливів жорстких форм випромінювання, зростанням тілесно-м'язової атонії, гіпокінезії, гіподинамії та інших.

Добираючи загартовувальні процедури, слід зважати на закономірності росту та розвитку дітей, особливості становлення та дозрівання внутрішніх органів та систем, вікові можливості. Найхарактернішою ознакою в ранньому віці є більша величина відносно поверхні тіла дитини, відношення його поверхні до маси. Це зумовлює фізіологічні відмінності у використанні загартовувальних процедур порівняно з дорослими. Дитині необхідно використовувати вищі енер-

гетичні затрати для забезпечення стабільності температури тіла, підтримувати високу частоту серцевих скорочень та дихання.

Ефективність проведення загартовувальних процедур залежить від наявності позитивних емоційних реакцій у дітей. Тому важливо розпочинати процедури за наявності хорошого настрою, широко використовувати емоційно-насиченні засоби: ігрові прийоми, імітації, коротенькі віршики, забавлянки, примовлянки, лагідний тон мовлення, посмішку тощо.

Слід враховувати сезонну ритмічність загартовування. Так, у зимовий період відбувається зниження адаптаційних можливостей організму. Це пов'язано із зменшенням світлового дня, зниженням температури середовища, тому надзвичайно важливо не переривати загартовування в зимовий період. Влітку посилюється значущість загартовування у зв'язку із осінньо-зимово-весняним періодом сезонного збільшення захворювань, зниженням показників імунобіологічної реактивності організму дітей. Заблудовскою Е. Д.; Калюжною Р. А., Сперанским Г. Н. доведено, що проведення загартовувальних процедур у 2-3 рази знижує рівень захворюваності [4].

Важливо забезпечити безперервність загартовування, оскільки у дітей дошкільного віку за-

гартовувальних ефект зберігається протягом 3-10 днів.

Ефективність використання загартовувальних процедур забезпечується систематичним моніторингом. Важливо відстежувати не тільки динаміку показників індексу здоров'я в дошкільному закладі, а й показників комплексної оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей.

**Висновки з даного дослідження і перспективи** подальшого розвитку в цьому напрямку. Загартовувальні процедури мають значний потенціал не лише у підвищенні резистентності організму дитини, а й у забезпеченні міцного фундаменту для формування навичок безпеки життєдіяльності. Підвищити ефективність використання загартовування в ДНЗ допоможе дотримання комплексу умов. Вони спрямовані на реалізацію змістовної, безперервної та систематичної роботи з означеного напрямку; забезпеченні взаємодії педагогічних, медичних працівників та батьків; здійсненні моніторингу.

Подальшими перспективами розв'язання означеної проблеми може стати розробка змістовно-організаційних аспектів співпраці ДНЗ та батьків у питаннях проведення загартовувальних процедур.

## Список літератури:

1. Гигиена детей и подростков / М. Д. Большакова; под ред. С. М. Громбаха. – Ташкент: Медицина, 1980. – 311 с.
2. Парфенов О. П. Закаливание человека. – М.: Медиз, 1960. – 270 с.
3. Праздников В. П. Закаливание детей дошкольного возраста – М., 1988. – 84 с.
4. Сперанский Г. Н., Заблудовская Е. Д. Закаливание реблнка раннего и дошкольного возраста. – М.: Медицина, 1964. – 203 с.
5. Спирина В. П. Закаливание детей дошкольного возраста – М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
6. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. – М., 1986. – 287 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

**Левинец Н.В.**

Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭФЕКТИВНОСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОУ КАК ОСНОВЫ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

### Аннотация

В статье дана характеристика проблемы повышения эффективности закаливания как актуального направления деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Раскрыты понятие, виды особенности влияния закаливания на организм ребенка. Определено место закаливания в системе работы по приобщению детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни. Здоровый образ жизни рассматривается как целостная, логически взаимосвязанная система поведения личности в процессе ее жизнедеятельности, обеспечивающая личную безопасность и благополучие. Определены и охарактеризованы педагогические условия, обеспечивающие эффективность использования закаливающих мероприятий с детьми дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** закаливание, принципы закаливания, здоровый образ жизни, факторы риска для здоровья, закаливающие мероприятия.

**Levinets N.V.**

National Pedagogical Dragomanov University

## **ENSURING EFFICIENCY HARDENING UNDER PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION AS A BASIS OF INTRODUCING CHILDREN TO A HEALTHY LIFESTYLE**

### **Summary**

The article provides a description of the problem of increasing the efficiency of hardening as the current activities of the modern preschool educational institution. Opened concept, types and characteristics of the effect of hardening the body of the child. The place of work hardening in the system by familiarizing pre-school children to the basics of a healthy lifestyle. Healthy lifestyle is seen as a holistic, logically interconnected system of individual behavior in the course of its activity, ensures personal security and well-being. Identify and characterize the pedagogical conditions that ensure the efficiency of tempering activities with preschool children.

**Keywords:** hardening, hardening guidelines, healthy lifestyle, health risks, tempering measures.