

Програма «Я здоровий» у створенні здоров'язбережувального середовища для дошкільнят



Ганна ГОРЯЙНОВА,

заступник директора з навчально-виховної роботи

У контексті сучасних вимог потребує переорієнтації зміст виховання зростаючого покоління – зміщення акцентів на створення умов здоров'язбережувального середовища. Увага до цього питання пов'язана із погіршенням стану здоров'я дітей, зокрема дошкільного віку. З огляду на це, було впроваджено програму оздоровлення дітей в умовах дошкільного закладу «Я здоровий», спрямовану на формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, стійкої мотивації дошкільників та їх родин до потреби свідомо коригувати свою поведінку задля здорового існування [1].

Педагогічний колектив НВО №136 м. Дніпропетровська осмислив наявні підходи, орієнтовані на модернізацію, рух уперед, новаторство, творчість. Щоб досягнути успіху на цьому шляху, було проаналізовано власні можливості, а найголовніше – потреби батьків: родини хочуть знайти такий дошкільний заклад, де до їхнього малюка ставитимуться з повагою, організують цікаві заняття, будуть не лише вчити і розвивати, а й дбати про здоров'я.

Зважаючи на це, створено та впроваджено в практику роботи дошкільного навчального закладу програму «Я здоровий». Програма оздоровлення дітей в умовах дитячого садка спрямована на формування у дошкільника інтересу до власного здоров'я, внутрішньої активності, відповідальності за себе. Дитина, в якій сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, буде обережно ставитися до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, прагнути до адекватного сприйняття знань і навичок його охорони, їх втілення у повсякденне життя.

Програма «Я здоровий» має певні особливості. По-перше, є комплексною. Вся життєдіяльність у дитячому садку розглядається в оздоровчому аспекті. По-друге, в ній враховано екологічну особливість міста, району (Самарський район, у якому розташовано дитячий садок, має поблизу електростанцію, що працює на вугіллі). Тому акцент в оздоровчій роботі ставимо на профілактику бронхолегеневих хвороб. По-третє, у ній впровадження оздоровчої роботи розглядається лише в тісній співпраці з родинами вихованців.

У програмі визначено не лише загартовувальний напрям оздоровлення малечі, а й профілактичний. Як результат, у наших вихованців знизився рівень захворюваності, підвищився імунітет до різних подразників навколишнього середовища.

Зміст програми «Я здоровий» охоплює різні складові. Розглянемо їх.

Пізнавальна діяльність.

Вона передбачає щотижневі заняття з ОБЖД та заняття пізнавального циклу, що ознайомлюють дітей із будовою тіла людини, здоровим способом життя, безпечною поведінкою в побуті, на природі. Пізнавальна діяльність будується на методиці розвивального навчання. Для формування компетентності дітей у сфері фізичного здоров'я планується освітня робота, в якій використовуються дидактичні ігри, ілюстрації, художні твори, заняття з вивчення функцій органів тіла. Під час виконання вихованцями гігієнічних та загартовувальних процедур, у ході сюжетно-рольових ігор «Сім'я», «Дитячий садок», «Лікарня», «Перукарня» закріплюються вивчені назви органів тіла і правила догляду за ними. Дітей орієнтують на встановлення зв'язку між станом окремих органів тіла і загальним самопочуттям, доцільність дотримання здоров'язбережувального стилю поведінки.

Організація оздоровчого режиму та рухової активності дітей є основним психогігієнічним і психопрофілактичним засобом. Режим дня у дитячому садку має бути гнучким: незмінні компоненти режиму – час прийому їжі, денний сон, перебування дитини на свіжому повітрі, решта компонентів – динамічні [6].

Рухова активність та фізичні навантаження поліпшують функціональні показники серцево-судинної системи, прискорюють загальний розвиток і зміцнюють м'язи, активніше працює дихальна система, посилюється координація діяльності нервових центрів, підвищується емоційний тонус. Заняття фізичною культурою покращують всі психічні процеси, підвищують резерви органів і систем організму [7].

Види рухової діяльності дітей:

- ранкова гімнастика;
- динамічні паузи;
- профілактична гімнастика;
- оздоровчий біг, ходьба;
- рухливі ігри на прогулянці, ігри-хороводи;
- гімнастика-пробудження після денного сну.

Заняття:

- фізкультурні заняття (два рази на тиждень);
- музичні заняття (два рази на тиждень);
- плавання в басейні (два рази на тиждень);
- спортивні розваги (два рази на місяць);
- дні здоров'я (один раз на місяць);
- фізкультурне свято (один раз на півроку).

Ранкова гімнастика.

Ранкова гімнастика важлива для загартовування організму. Проводиться в провітреному приміщенні ($t=18-20\text{ C}$) або на свіжому повітрі в різних формах:

- традиційна – з предметами і без них, включенням звукової гімнастики і кінезіологічних вправ;
- ігрова – 3–6 імітаційних вправ (для молодших дошкільнят);
- ритмічна – виконується під бадьюру, ритмічну музику в помірному і швидкому темпі;
- танцювально-гімнастичні композиції – гімнастичні і пластичні вправи, об'єднані одним музичним твором;
- пісенно-мовна – складається з 5–6 вправ, виконаних під текст або пісню;
- «Коло здоров'я» – охоплює комунікативні, привітальні, хороводні ігри та ігри на увагу, що виконуються в колі.

Фізкультурні заняття.

Фізкультурні заняття проводяться два рази на тиждень у доступних формах:

- традиційне (класичне) заняття;
- кругове тренування;
- ігрові заняття;

- комплексне заняття, об'єднане одним ігровим сюжетом;
- заняття-змагання, побудоване на командних іграх та естафетах;
- сюжетне заняття, в якому всі дії виконуються відповідно до заданого сюжету.

Динамічні паузи.

Динамічна пауза заповнена різними видами рухової активності, вона попереджує втомленість та зниження працездатності дітей під час навчальних занять.

Профілактична гімнастика.

Цей вид гімнастики підвищує функціональні можливості організму, відновлює здоров'я. Профілактична гімнастика «Хвилинки здоров'я» можуть проводитися перед заняттям, на заняттях, як його складова, перед прийомом їжі, ігровою діяльністю. «Хвилинки здоров'я» проводяться в таких формах:

- масаж та самомасаж;
- гімнастика для очей;
- дихальна гімнастика.

Оздоровчий біг, ходьба.

Ці види рухової діяльності спрямовані на вдосконалення координації рухів, усіх психофізіологічних якостей дитини, поліпшення функцій головного мозку.

Гімнастика-пробудження після денного сну.

Піднімає настрій у дітей, знімає напруження, є фізіологічно доцільною при переході від сну до пробудження.

Свята та розваги:

- фізкультурні розваги;
- спортивні свята;
- Дні здоров'я;
- пішохідні екскурсії;
- спортивні змагання, ігри-естафети.

Заняття із плавання в басейні.

Проводяться відповідно до розкладу двічі на тиждень із групою дітей, кількістю від 7 до 9 осіб.



Таблиця 1

Розклад лікувально-профілактичних, загартовувальних заходів на 2015–2016 н.р.

| № | Назва | Дата проведення | Час відвідування | Група |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. | Інгаляції | 1.10–14.10 29.10–11.11 26.11–02.12 08.01–20.01 | 15.15–15.25 15.25–15.35 15.35–15.45 15.45–15.55 | старша група середня група молодша група |
| 2. | Солярій | 03.12–31.12 04.02.15–28.02 | 15.15–15.25 15.25–15.35 15.35–15.45 15.45–15.55 | старша група середня група молодша група |
| 3. | ЛФК | щотижня (четвер) | 10.05–10.20 10.25–10.40 | 1 підгрупа 2 підгрупа |
| 4. | «Доріжка здоров'я» | щодня | після ранкової гімнастики | |
| 5. | Гімнастика пробудження | щодня | після денного сну | |
| 6. | Повітряні та сонячні ванни: – прогулянка, – кутове провітрювання, – сон (забезпечення доступу свіжого повітря), Водні процедури: – прохолодне вмивання та миття рук, шиї, – басейн | щодня залежно від сезону щодня двічі на тиждень | упродовж дня за розкладом | |
| 7. | Ризький метод загартування | 7.11–28.11 15.12–26.12 12.01–23.01 9.02–20.02 9.03–20.03 6.04–17.04 4.05–15.05 | після денного сну | |
| 8. | Пальчикова гімнастика | щодня | за розкладом групи | |
| 9. | Дихальна гімнастика | 15.10–30.05 | за розкладом занять у басейні | |
| 10. | Профілактичні заходи | упродовж року | на період карантину | |

Водні процедури у вигляді занять із плавання мають найефективнішу загальнозміцнювальну дію на дитячий організм.

Медичне забезпечення оздоровчої роботи.

Вся оздоровча робота в дитячому закладі проводиться під контролем медичних працівників [2]. Здійснюються профілактичні медичні огляди дітей, проводиться лікувально-профілактична та корекційна робота відповідно із розкладом, яка охоплює: ЛФК, фізіопроцедури, фітонапої, інгаляції, солярій, масаж.

Загартування.

Під керівництвом медичної сестри проводяться заходи щодо загартування дітей. Воно ефективно запобігає хворобам, підвищує опірність дитячого організму до різних подразників навколишнього середовища та респіраторних захворювань. Обов'язковою умовою під час загартування є дотримання принципів поступовості та систематичності.

Комплекс загартовувальних заходів охоплює: повітряні ванни; прогулянки; кутове провітрювання; забезпечення доступу свіжого повітря під час сну; сонячні ванни; щоденно водні процедури – прохолодне вмивання, миття рук, шиї ($t = 32\text{ C}$), кожні 3 дні температура знижується на 1 C (до 22 C); заняття в басейні двічі на тиждень; ходіння босоніж «Доріжкою здоров'я» (щоденно для профілактики

плоскостопості, розвитку тактильних відчуттів); дихальну гімнастику; обтирання тіла рукавичкою; пальчикову гімнастику (точковий масаж).

Програма ефективно впроваджена в систему роботи дошкільного навчального закладу. Досягнуто позитивних результатів в оздоровчій роботі завдяки підтримці батьків вихованців та доброзичливих, партнерських відносин з родинами.

Література

1. *Базовий* компонент дошкільної освіти (нова редакція). Наказ МОН МСУ №615 від 22.05.2012 р. // Дошкільне виховання. – №7. – 2012.
2. *Державні* санітарні норми та правила «Влаштування, обладнання, утримання дошкільних навчальних закладів та організації життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах». Наказ Міністерства охорони здоров'я України №985 від 22.10.2018 р. [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://www.zakon.rada.gov.ua/go/z1370-13>.
3. *Інструкція* з організації охорони життя і здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах. Наказ МОН України №985 від 28.10.2008 р. [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <http://uman.dnzsector.itpark.org.ua/>
4. *Інструктивно-методичні* рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному

навчальному закладі. Лист МОН №1/9–438 від 27.08.2004 р. [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: ministry@mon.gov.ua

5. **Програма** виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». Лист МОН України № 1/11-11177 від 08.12.2010 р. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. Головне управління освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради // Київський університет ім. Бориса Грінченка, рекомендовано Міністерством освіти і науки України, 3-є вид. – Київ, 2013.
6. **Фізичний** розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу. Лист МОН № 1/9 – 563 від 16.08.2010 р. [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: ministry@mon.gov.ua



Анотації

Ганна ГОРЯЇНОВА

Програма «Я здоровий» у створенні здоров'я-збережувального середовища для дошкільнят

У статті висвітлюється питання оздоровлення дітей в умовах дитячого садка, впровадження в систему роботи дошкільного закладу різноманітних засобів, форм роботи, що сприяють поліпшенню стану здоров'я дошкільників. Зазначено, що в програмі для оздоровлення дитячого організму використовуються методи, які знижують рівень захворюваності, підвищують імунітет, створюють умови здоров'язбережувального середовища.

Ключові слова: здоров'язбережувальне середовище, лікувально-профілактичні та загартовувальні заходи, оздоровча робота.

Анна ГОРЯИНОВА

Программа «Я здоровый» в создании здоровьесберегающей среды для дошкольников

В статье освещается вопрос оздоровления детей в условиях детского сада, внедрение в систему работы дошкольного учреждения различных средств, форм

работы, способствующих улучшению состояния здоровья дошкольников. Отмечено, что в программе для оздоровления детского организма используются методы, которые снижают уровень заболеваемости, повышают иммунитет, создают условия здоровьесберегающей среды.

Ключевые слова: здоровьесберегающая среда, лечебно-профилактические и закаливающие мероприятия, оздоровительная работа.

Ganna GORAIINOVA

Program «I am healthy» in creation the healthcare environment for preschoolers

The article highlights the issue of children's treatment in the kindergarten, the introduction in system of work of preschool institutions of various tools, forms of work which are contributing to the improvement of the health of preschoolers. In the program for the health improvement of the child's body the methods which was used to reduce the incidence of infection, improve immunity, create conditions for health-saving environment.

Keywords: health-saving environment, general health, health-improving work.



Творчість імназистів

Я дивлюся
На ясну зірку,
Що так сяє
У чорнім небі, –
І перед моїми очима
Одразу ж з'являється
Її постать...
Здрастуй, мамо!

Станіслав ШИРТАНОВ, 10-В клас

