

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

В результате многолетнего специального исследования была разработана система здорового образа жизни детей в дошкольных учреждениях, которая рассматривается как базис здоровьесберегающего образовательного процесса.

В статье представлен современный взгляд на организацию здорового образа жизнедеятельности детей, раскрыты требования к обеспечению эколого-гигиенических условий, психологического комфорта, рационального распорядка дня, оптимального двигательного режима, системы закаливания. Показаны основополагающие направления формирования навыков ЗОЖ у дошкольников через активизацию специфических детских видов деятельности.

Введение

Нарастание тревожных тенденций в здоровье населения РБ вызывает необходимость актуализации роли здорового образа жизни (ЗОЖ) как наиболее реального комплексного оздоровительного средства, оказывающего значительное влияние на качество жизни людей в современных условиях. В системе образования крайне важно обеспечить условия здорового образа жизнедеятельности, начиная с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и долголетия человека, его физической и умственной работоспособности, потребности к физическим нагрузкам, необходимым для нормального функционирования всех систем организма. Велика роль ЗОЖ и в разностороннем развитии личности. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок, быстрее утомляется, у него неустойчиво внимание, слабее память. Физическая слабость снижает общую активность и интерес к окружающему, тормозит развитие способностей.

Нормативно-правовыми документами четко определены требования к организации здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольных учреждениях (ДУ) Республики Беларусь [1; 2; 3]. Однако в практическом исполнении этих документов обнаруживаются многие нарушения, проявляющиеся в трактовке задач, адекватности используемых средств, оценке результатов здоровьесбережения. В целом оздоровительный и развивающий потенциал ЗОЖ используется недостаточно.

Эффективное функционирование системы здоровьесбережения обеспечивается комплексом специальных условий, в том числе подготовкой кадров, организацией инновационной педагогической информации, обеспечивающей возможности качественного последипломного образования и профессионального самосовершенствования специалиста дошкольного образования. Все это вызывает необходимость усиления внимания к проблеме ЗОЖ как в практике педагогической деятельности, так и в профессиональной подготовке специалистов дошкольного образования.

Изложенные соображения определили выбор направления и содержания специального исследования, которое проводилось на протяжении нескольких лет. Мы попытались на основе теоретических посылок [4; 5; 6; 7; 8; 9] и собственного исследования дать новую, более удобную для практики модель ЗОЖ для ДУ, где определены основные компоненты, раскрыты технологические аспекты организации здоровьесберегающего образовательного процесса, показаны пути формирования навыков ЗОЖ у детей [10; 11]. Эколого-гигиенические условия, психологический комфорт, рациональный распорядок дня, оптимальный двигательный режим, закаливание – мы рассматриваем как основные компоненты ЗОЖ. Каждый из них выступает одновременно и “собственной” системой и “подсистемой” целостного образовательного процесса в ДУ.

Основные требования к организации ЗОЖ в ДУ представлены в программе дошкольного образования “Пралеска” [3]. В данной статье дано детальное описание организационно-методических аспектов модели.

Основная часть

Здоровый образ жизнедеятельности в ДУ мы рассматриваем с двух позиций: как фактор здоровья, полноценного развития ребенка, а также в качестве главного условия формирования навыков ЗОЖ. В таблице 1 кратко раскрыты основные подходы к организации системы ЗОЖ детей.

Таблица 1

Компоненты и средства обеспечения ЗОЖ в ДУ

Ведущие компоненты в педагогике ЗОЖ	Пути и средства обеспечения ЗОЖ
1. Эколого-гигиенические условия	– соблюдение санитарно-гигиенических норм (генеральная уборка, сквозное проветривание, световой коэффициент, температура в помещении 18–22°); – создание “мини-экологических” зон в помещении и на участке с использованием специально подобранных растений, трав, смесей с водой;

Ведущие компоненты в педагогике ЗОЖ	Пути и средства обеспечения ЗОЖ
2. Психологический комфорт	<ul style="list-style-type: none"> – уважение к личности ребенка, демократичный стиль общения в коллективе; – условия для свободного выбора деятельности (развивающая среда); – наличие мест для уединения (собственного пространства); – возможность свободного присутствия в группе родителей; – комфортные условия быта; – создание ситуаций успеха, эмоционального предвосхищения; – индивидуально для каждого из детей улыбка и похвала взрослых (многokrратно в течение дня).
3. Распорядок дня	<ul style="list-style-type: none"> – индивидуализация и воспитательная направленность всех бытовых процессов; – физиологически и педагогически обоснованное, с учетом индивидуальных особенностей детей, соотношение бодрствования и сна, их “качество”; – включение в распорядок дня специальных бытовых ситуаций по овладению гигиеническими навыками, культурой здорового поведения
4. Двигательный режим	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные площади для движений в помещении и на воздухе; – разнородность физкультурно-игровой среды; – специально предусмотренное время и место для самостоятельной двигательной деятельности; – включение движений во все виды занятий (в т.ч. – умственного характера); – создание условий для разнообразия ДА в игровой, бытовой и трудовой деятельности.
5. Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> – оздоровительные прогулки (3-4 час. ежедневно); – умывание холодной водой с использованием элементов самомассажа крыльев носа, ушных раковин, пальцев рук; – полоскание рта и горла прохладной (холодной) водой после каждого приема пищи; – воздушные ванны до и после сна (5-7 мин.); – кратковременная ходьба босиком до и после сна, при всех переменах (от 1 до 7 мин.); – дополнительные индивидуальные закаливающие процедуры в семье.

Рассмотрим каждый из компонентов более детально.

ЭКОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ. В постчернобыльский период всеобщего экологического пессимизма доминирует позиция бесперспективности усилий, направляемых на улучшение условий окружающей среды. Действительно, каждый отдельный человек не в состоянии оказать влияние на глобальные изменения, однако он имеет достаточно возможностей, чтобы во многом улучшить экологию своего быта и труда.

Эколого-гигиенические условия в ДУ и семье определяются температурой воздуха в помещении, химическим и бактерицидным составом воздуха; влажностью воздуха, наличием отрицательно заряженных частиц (ионов – так называемых витаминов воздуха, оказывающих стимулирующее и лечебное воздействие на организм).

Очищение и увлажнение воздуха, насыщение его отрицательно заряженными ионами обеспечивается в основном за счет сквозного проветривания. Установлено, что при сквозном проветривании содержание углекислого газа снижается на 76%, одновременно уменьшается и бактериальная загрязненность воздуха. Поэтому жестким правилом гигиены в дошкольных учреждениях должно быть сквозное проветривание перед приходом детей утром, а также еще несколько раз в день (во время прогулок, перед занятиями физическими упражнениями, после ухода детей домой). Природными очистителями воздуха в помещении являются комнатные растения.

Обеспечить экологическую среду необходимо и за пределами помещения. Участок детского сада вполне может быть превращен в экологический "мини-оазис". Рекомендации в этом направлении представлены в методических пособиях для педагогов ДУ [10; 12; 13].

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ для детского здоровья является едва ли не самым значимым. Основой психологического комфорта дошкольника является физиологическое состояние его организма. Удовлетворение биологических жизненно важных потребностей ребенка (питание, сон, движения, деятельность) необходимо для его роста и развития.

Другим важнейшим условием психологического комфорта ребенка служит благоприятный психологический климат в семье и дошкольном учреждении. Есть немало средств, с помощью которых можно положительно влиять на самочувствие и настроение ребенка [9]. Необходимо понимать ребенка в разных условиях, при разной деятельности; уметь диагностировать его настроение, самочувствие, утомляемость. Педагог должен уметь устанавливать с детьми доверительные отношения, находить оптимальный способ и собственного поведения. Внимательно наблюдая за каждым, следует оказать своевременную помощь тому, кто с трудом расстается с родителями, малоподвижен, часто грустит, капризничает, плачет, ссорится со сверстниками, пассивен, скован, неуверен в себе. Следует знать, что такие состояния ведут к заболеваниям или уже свидетельствуют об их начале.

Важно помнить, что раздражительность и нетерпимость, авторитарность не только вредят детям, но и становятся причиной собственного психологического дискомфорта педагога, ведут к истощению его нервной системы.

Одним из критериев психологического благополучия считается адекватное поведение ребенка, которое характеризуется его активностью (коммуникативной, двигательной, речевой и т.д.).

РАСПОРЯДОК ДНЯ. Требования к распорядку дня в программе дошкольного образования "Пралеска" определены так: он должен иметь общие временные ориентиры, отвечать индивидуальным особенностям детей, быть удобным для родителей и педагогов. Компо-

ненты, основное назначение и содержание распорядка дня представлено в табл. 2.

Таблица 2

**Основные компоненты распорядка дня.
Их назначение, содержание, продолжительность ДА**

Компоненты	Основное назначение и содержание	ДА (мин)
1. Утренний прием, игры	Обмен информацией с родителями о психофизическом состоянии детей; вхождение ребенка в ритм дня детского сада; общение и игры; самостоятельная двигательная деятельность.	20 – 25
2. Утренняя гимнастика	Повышение эмоционального тонуса за счет “мышечной радости”; снятие психологического напряжения от расставания с родителями; настрой на предстоящий день в коллективе сверстников.	5 – 7
3. Подготовка к завтраку, завтрак	Сообщение знаний, упражнение в умениях и навыках, связанных с формированием культуры умывания, еды, поведения за столом; “мини-занятия” (1-2 мин) по гигиене.	5 – 7
4. Игры, подготовка к занятиям	Активный отдых перед занятиями умственного характера; самостоятельная двигательная деятельность; настрой на занятие.	20 – 25
5. Занятия: индивидуальные, подгруппами, со всей группой	Приобретение элементарных эталонных умений в различных видах деятельности (двигательной, речевой и т.д.); развитие внимания, памяти и др. психических процессов, а также игровых умений; общение в специально организованных условиях.	3 – 20
6. Подготовка к прогулке	Тренировка навыков самообслуживания (одевание); упражнение в речи (овладение понятиями “одежда, обувь” и т.п.); взаимопомощи; психологический настрой на предстоящую прогулку.	10 – 12
7. Прогулка	Удовлетворение потребности в движении, в физических нагрузках; элементы трудовой, игровой, самостоятельная двигательная деятельность; индивидуальная работа; организованные подвижные игры и физические упражнения.	70 – 85
8. Возвращение с прогулки	Овладение навыками самообслуживания и запоминания соответствующих слов, понятий; воспитание бережного отношения к одежде; приучение к порядку; приобщение к взаимопомощи.	8 – 14
9. Умывание, обед	Упражнение в навыках культуры умывания, еды; овладение правилами поведения (в том числе речевого) за столом	7 – 10
10. Подготовка ко сну, сон	Восстановительный отдых; обеспечение “качества сна”.	5 – 7
11. Постепенный подъем, закаливающие процедуры, «гимнастика пробуждения»	Обеспечение физиологически обоснованного перехода от сна к бодрствованию; формирование потребности в закаливающих процедурам; самостоятельная двигательная деятельность и игры; индивидуальная и дифференцированная работа педагога с детьми.	20 – 22
12. Умывание, полдник	То же, что и завтрак, обед.	5 – 7
13. Игры, самостоятельная деятельность	Игры-занятия с детьми (индивидуальные и с подгруппами); поддержание эмоционального тонуса (дети ждут прихода родителей) за счет внесения элементов новизны в физкультурно-игровую среду.	20 – 25

Окончание табл. 2

Компоненты	Основное назначение и содержание	ДА (мин)
14. Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	То же, что и на первой прогулке.	70 – 85
15. Ужин	То же, что и завтрак, обед.	5 – 7
16. Самостоятельные игры, уход детей домой	Теплое расставание с каждым из детей; вызвать желание идти в детский сад завтра (создать “доминанту радости”); индивидуальная работа; обмен информацией с родителями.	10 – 12

Педагогам необходимо осознавать, что распорядок дня должен строиться не только на основе общих физиологических закономерностей работы организма, но и включать образовательное содержание, нести воспитательный потенциал. Поэтому следует уделить особое внимание именно качеству режимных моментов, связав их с удовлетворением основных физиологических потребностей организма ребенка (в движении, пище, сне, активном бодрствовании), с приобретением необходимых знаний в области культуры здоровья, с овладением навыками здорового поведения.

Учитывая индивидуальные потребности детей в продолжительности сна, следует кого-то уложить раньше или позднее, кому-то разрешить подольше поспать. Если ребенок выспался, он не должен лежать в постели и ждать, когда проснутся остальные. Иногда необходимо дать дополнительную возможность отдельным детям отдохнуть. Особенно важно соблюдение этого правила в первые недели посещения детьми дошкольного учреждения, а также тем, кто систематически не досыпает дома.

Для периода бодрствования также существуют свои правила: обеспечивается смена активных и более спокойных видов деятельности, умственные нагрузки чередуются с физическими. Двигательная активность в течение дня должна быть разной продолжительности и интенсивности.

Роль прогулки для здоровья настолько велика, что ее по праву называют оздоровительной. Для эффективного воздействия на здоровье детей каждая прогулка должна тщательно готовиться. Перечислим несколько обязательных правил для педагога:

- одевание на прогулку проводится так, чтобы дети не перегрелись и не вспотели. Для одевания детей младшего возраста привлекаются, помимо помощника воспитателя, другие сотрудники;
- одежда должна отвечать погодным условиям, быть легкой, удобной. Постепенное облегчение одежды в зимне-весенний период надо начинать с головного убора, варежек, замены зимнего пальто; в последнюю очередь меняется обувь;
- воспитателю необходимо знать внешние признаки, сигнализирующие о тепловом дискомфорте ребенка, и принимать неза-

медлительные меры. Мерзнущим предложить интенсивно подвигаться: попрыгать, пробежаться; сделать круговые движения руками, ногами. Вспотевший ребенок (о чем свидетельствует испарина на носу и на лбу, влажная шея) отправляется в помещение, где помощник воспитателя переодевает его в сухое белье, предлагает немного отдохнуть, а затем снова отправляет на улицу. Эта процедура обязательна, особенно для детей часто болеющих, т.к. перегрев для них – одна из главных причин рецидивов болезни;

- обеспечить оптимальную двигательную активность детей на прогулке, чередование физических нагрузок; для предупреждения переутомления предусмотреть разнообразие движений, форм и видов детской деятельности, игрушек, пособий.

Качество режимных моментов, связанных с приемом пищи, определяется хорошим аппетитом детей, который в определенной степени зависит от качества пищи, гигиенического обслуживания, культуры сервировки стола. Достаточная двигательная активность детей, оптимальные физические нагрузки, психологический комфорт также являются надежными спутниками аппетита. Педагогу следует хорошо знать и диетические предпочтения, и нелюбимые блюда, и особенности аппетита отдельных детей. Больше внимание уделяется тем, кто имеет плохой или чрезмерный аппетит.

Каждому ребенку в течение всего дня необходимо обеспечить высокий уровень условий и культуры гигиенического обслуживания. Не допускается ни малейшей небрежности, неприветливого тона и спешки. Следует создавать определенные традиции проведения режимных моментов. Обязательным является постепенный переход от одной деятельности к другой, так, чтобы каждая способствовала успешному протеканию последующей.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ представляет собой рациональное сочетание различных видов, форм и содержания ДА ребенка. Выделим общие требования к его построению: продолжительность ДА в течение суток должна составлять не менее 50-60% общего времени бодрствования; содержанием двигательного режима является деятельность, разнообразная по формам и видам (двигательная, игровая, элементы учебной), а также составу движений и физических упражнений, что является профилактикой перегрузок и утомления детей. Каждый ребенок должен иметь возможность двигаться по своему желанию в любое время дня.

ЗАКАЛИВАНИЕ является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определенную систему, реальную для исполнения и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья детей. Существует достаточно много методов закаливания.

Для дошкольных учреждений обязательными являются естественные методы закаливания, построенные на принципах пульсирующего климата, не требующие специальных условий [3]. Такая организация закаливания не отвлекает воспитателя от не менее важных дел, не отнимает у детей время, отведенное для двигательной игровой деятельности.

В практику детских садов необоснованно входит “мода” на специальные занятия по ЗОЖ, на которых детям даются абстрактные для них знания, связанные с анатомией и физиологией человека. Такой неосмотрительный и неосторожный подход к использованию детских возможностей может нанести вред ребенку. Знания в области здоровья у дошкольника должны быть “живыми”, то есть получены практически “чувственно”. Это те знания, которые нужны ему сегодня, а не завтра, и которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость – с ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ и т.д. Такие знания гораздо естественнее и эффективнее приобретать в повседневной жизни, в конкретных жизненных ситуациях, во всех режимных моментах.

В результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип “здорового” поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, “настрой” на здоровье. Поэтому все правила здорового образа жизни должны входить в сознание маленького ребенка как естественные, приятные и обязательные. Именно система строго определенных правил и действий, принятие ребенком их обязательности на эмоциональном и физиологическом уровне, а не “словесное обучение” обеспечивают успех формирования навыков здорового поведения у маленьких детей.

Заключение

В результате апробации разработанной модели ЗОЖ в практике ДУ Республики Беларусь и РФ [3; 10; 11; 12; 13] выявлены значительные ее возможности для укрепления здоровья детей и формирования у них навыков здорового поведения. Заложена идея целенаправленной системы оздоровительной работы в каждом режимном моменте стимулирует педагогов на поиск наиболее эффективных “собственных” методов оптимизации образовательного процесса. Экспериментально подтверждено: в таких условиях деятельности проблема здоровья специалистами дошкольного образования осознанно воспринимается как педагогическая, что для сегодняшнего дня весьма актуально.

Полученные результаты дают основание рекомендовать предложенную систему ЗОЖ в качестве базиса здоровьесберегающего образовательного процесса в ДУ.

Для успешного внедрения модели ЗОЖ в практику ДУ педагогу следует осознать значимость здоровья как профессиональной ценности, когда он выступает в качестве “особого инструментария” оздоровительного воспитания. Кроме того, необходимо овладеть навыками взаимодействия с семьями воспитанников, так как проблема здоровья и здорового поведения ребенка может быть решена только при условии тесного сотрудничества двух социальных институтов: дошкольного учреждения и семьи. Материалы по этим вопросам будут представлены в следующих номерах журнала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения РБ на 2002 – 2006 годы // Здоровы лад жыцця. – 2002. – № 2. – С. 4-12.
2. *Макаренкова, Г.Г.* Здоровьесберегающие системы в современном дошкольном образовании / Г.Г. Макаренкова // Пралеска. – 2004. – № 6. – С. 5-8.
3. Пралеска: программа дошкольного образования / Е.А. Панько [и др.]. – Минск: НИО; Аверсэв, 2007. – 320 с.
4. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000. – 88 с.
5. Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия // Респ. науч.-методическая конф., 25-26 янв. 2007 г., Минск: материалы и доклады, под общ. ред. И.И. Лосевой. – Минск: Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2007. – 137 с.
6. *Кудрявцев, В.Т.* Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
7. *Кузнецова, М.Н.* Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных учреждениях: пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с.
8. *Панько, Е.А.* Воспитатель дошкольного учреждения: психология: пособие для педагогов дошк. учреждений. – 2-е изд., перераб. и доп. / Е.А. Панько. – Минск: Зорны Верасень, 2006. – 264 с.
9. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
10. *Шишкина, В.А.* В детский сад – за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования / В.А. Шишкина. – Минск: Зорны верасень, 2006. – 184 с.
11. *Шишкина, В.А.* Здоровый образ жизни ребенка как основа его всестороннего развития. Физическая культура / В.А. Шишкина, Г.А. Кулагина // Экспериментальная программа обучения детей в дошкольной гимназии; под ред. В.Е. Свиридова. – Брянск: Изд. БПГУ, 1995. – С. 9-15, 31-36, 47-52, 73-78, 185-186.
12. *Шышкіна, В.А.* Хачу быць здаровым: вучэб. дапам. для выхаванцаў ст. ступені (ад пяці да шасці гадоў) устаноў, якія забяспечваюць атрыманне дашк. адукацыі / В.А. Шышкіна. – Мінск: Сэр-Віт, 2003. – 56 с.
13. *Шишкина, В.А.* Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь: монография / В.А. Шишкина. – Могилев: МГУ им. А.А. Куляшова, 2007. – 238 с.