

УДК 373.25 : 613.954.4

Рахильчук Марія, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ОЗДОРОВЧО-ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

***Анотація.** У статті обґрунтовано важливе значення виховання здорової дитини у дошкільному віці. Розкрито основні оздоровчі й профілактичні завдання, належність відповідного матеріально-технічного забезпечення. Подано характеристику системи фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах санаторно-курортного типу, заходів організаційних, профілактичних, лікувальних, програми «Здоров'я».*

***Ключові слова:** дошкільний заклад, оздоровчо-профілактичні заходи.*

***Аннотация.** В статье обоснована важность воспитания здорового ребенка в дошкольном возрасте. Рассмотрены основные оздоровительные и профилактические задачи, наличие соответствующего материально-технического обеспечения. Дана характеристика системы физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях санаторно-курортного типа, организационных, профилактических, лечебных мероприятий, программы «Здоровье».*

***Ключевые слова:** дошкольное учреждение, оздоровительно-профилактические мероприятия.*

***Annotation.** The article substantiates the importance of raising a healthy child in the preschool age. The main health and preventive tasks, availability of appropriate material and technical support are considered. The characteristics of the system of physical culture and health work in pre-school institutions of sanatorium-resort type, organizational, preventive, curative measures, the program "Health" is given.*

***Key words:** preschool, recreational and preventive measures.*

Фізичне виховання дітей дошкільних навчальних закладів є невід'ємною складовою освіти, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково-обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя.

У зв'язку з зростанням кількості дітей, які часто хворіють, більшу кількість дитячих садків було перепрофільовано на санаторні, які насамперед ставлять за мету оздоровлення дитини, корекцію її фізичного і психічного розвитку. Тому для вирішення завдань оздоровлення потрібно переглянути засоби і методи фізичного виховання, які застосовувалися у попередні роки [1].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що здоров'я дитини повинно формуватися за допомогою засобів фізичного виховання. Так, В. О. Сухомлинський велике значення приділяв здоров'ю підростаючого покоління і у своїх працях наголошував: «Правильний режим, повноцінне харчування, фізичне загартування – все це захищає дитину від захворювань, дає їй можливість насолоджуватися красою оточуючого світу» [2].

В. В. Гориневський є автором багатьох праць з питань фізичного виховання, гігієни та загартування дітей. Його методичний посібник «Фізична культура дітей дошкільного віку» був першою публікацією, де розглядалася система засобів фізичного виховання (фізичні вправи, рухливі ігри, загартовуючі процедури), які при систематичному їх застосуванні сприяли зміцненню здоров'я та покращанню фізичного розвитку дітей цього віку [3].

Відомий спеціаліст у галузі гігієни та фізичного виховання Л. І. Чулицька експериментально обґрунтувала об'єктивну методіку оцінки фізичного розвитку дошкільників та розробила систему загартування дитини від народження до школи.

М. Монтессорі – видатний італійський педагог та лікар вважає, що фізичний та інтелектуальний розвиток дітей здійснюється на основі специфічних законів, у той час як дорослі використовують їх на свій розсуд, чим гальмують природний розвиток дитини. Вона розглядає дитину як активну особистість [3].

Мета нашої статті полягає у з'ясуванні особливостей реалізації оздоровчо-профілактичних заходів у дошкільних закладах.

Головним завданням дитячого садка є зниження захворюваності дітей шляхом активізації їх рухового режиму та профілактики захворюваності [4]. Під час дослідження нами вивчався досвід фізкультурно-оздоровчої роботи у санаторних дитячих яслах-садках, заходи, які вони проводили (організаційні, профілактичні, лікувальні); напрями лікарсько-педагогічного контролю за станом фізичного розвитку у процесі фізичного виховання; перспективний план роботи фіто-вітальні; план оздоровлення дитини; структура роботи з реалізації проблемного питання «Зниження захворюваності дітей шляхом активізації рухового режиму та профілактики захворюваності»; форми роботи з фізичного виховання.

Головними завданнями дошкільного закладу є:

– надання кваліфікованої допомоги з оздоровленням ослаблених дітей та дітей, які часто страждають на хвороби верхніх дихальних шляхів, гострі респіраторні вірусні інфекції;

– зниження захворюваності дітей шляхом активізації рухового режиму та профілактики захворювань;

– реалізація державної політики в галузі освіти;

– забезпечення фізичного та психічного здоров'я дітей;

– розвиток творчих здібностей та інтересів дітей.

Фізичне виховання в дошкільних закладах проводиться за авторською методикою М. Єфименка «Театр фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку».

У закладах санаторно-курортного типу функціонують:

– зали лікувальної фізкультури та спортивні зали з необхідними тренажерами та обладнанням;

– фізіотерапевтичні кабінети, обладнані необхідною апаратурою: тубусним та маячним кварцом, апаратами УВЧ, НВЧ, гальванічними апаратами;

– інгаляторії з аерозольними та паровими інгаляторами;

– масажні кабінети з необхідним обладнанням та інвентарем;

– фітобари для прийому кисневих коктейлів.

Управління в таких дошкільних закладах спрямоване на взаємодію навчально-виховного процесу та оздоровчої роботи.

З цією метою в дошкільних закладах введені посади практичного психолога, інструкторів з фізичної культури, медсестер з фізіотерапії, лікувальної фізичної культури, масажу.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячому навчальному закладі передбачає такі заходи: організаційні; профілактичні; лікувальні.

Організаційні заходи передбачають створення лікувально-оздоровчого комплексу; виділення додаткового персоналу; складання індивідуального плану оздоровлення; оцінку ефективності оздоровлення.

Профілактичні заходи включають виконання санітарно-гігієнічного режиму в дитячому садку; заходи з полегшенням адаптаційного синдрому під час поступлення дитини в дитсадок та після пропусків; загартування в поєднанні з масажем грудної клітки та дихальною гімнастикою; неспецифічну профілактику гострореспіраторних захворювань; медикаментозні курси з профілактики грипу та гострореспіраторних захворювань; фізіотерапевтичні методи профілактики; активний вплив на спосіб життя дитини шляхом санітарної просвіти батьків.

Лікувальні заходи передбачають санацію вторинних вогнищ інфекції (хронічних захворювань ЛОР-органів, фурункульоз та ін.); протирецидивне лікування дітей з хронічними захворюваннями; десенсибілізуючу терапію (за призначенням лікаря – алерголога).

Головним завданням дитячого садка є зниження захворюваності дітей шляхом активізації режиму та профілактики захворюваності. Для виконання цієї мети впроваджується програма «Здоров'я».

Програма «Здоров'я» у дитячих ясла-садках включає напрями профілактики захворювань, фізкультурно-оздоровчі заходи, загартовувальні процедури, лікувально-оздоровчі заходи та медико-педагогічний контроль.

1. Профілактика захворювань передбачає:

- проведення планових профілактичних оглядів дітей;
- призначення діагностичних проб, лабораторних обстежень і лікування;
- огляд дітей за підозрою гострого захворювання та їх ізоляція;
- контроль за організацією харчування та фізичного виховання всіх груп дитячого садка;
- контроль за організацією сприятливого режиму для дітей оздоровчих груп (організація сну, харчування; проведення занять; фізичне виховання; загартування);

– проведення санітарно-освітньої роботи з працівниками та батьками.

2. Фізкультурно-оздоровчі заходи включають:

- ранкову гімнастику з елементами дихальної гімнастики;
- прогулянки на свіжому повітрі із заняттями фізичними вправами та пішохідними переходами;
- заняття з фізкультури в обсязі програми підготовчої медичної групи;
- фізкультхвилинки, фізкультпаузи, валеохвилинки між заняттями та на заняттях; рухливі ігри впродовж дня;
- гуртки з акробатики, хореографії, горизонтально-пластичного балету;
- фізкультурні свята, розваги;
- дні здоров'я;
- самостійну рухову активність дітей.

3. Загартовуючі процедури передбачають: полоскання горла, повітряні ванни, контрастні килимки, гігієнічну гімнастику після денного сну.

4. Лікувально-оздоровчі заходи включають:

- загальнозміцнюючу терапію;
- стимулюючу терапію;
- симптоматичні засоби за показниками;
- додаткове харчування;
- лікувальну фізичну культуру;
- фізіотерапію (лікувальні коктейлі, інгаляції лужні, масляно-лужні; за призначенням лікаря: електрофорез, солюкс, кварц, ЛУЧ-ЗМ та ін.);
- масаж (особлива увага приділяється масажу грудної клітки);
- заходи з профілактики ГРЗ: інтерферон, оксолінову мазь, закапування часникової води.

5. Медико-педагогічний контроль передбачає:

- обстеження фізичного розвитку;

- огляд шкіри, слизових, тонусу м'язів;
- встановлення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості;
- призначення корегуючи вправ;
- контроль за гігієнічним станом приміщення, де проводяться заняття з фізичної культури;
- проведення хронометражу занять (пульс, дихання).

Структура роботи з реалізації проблемного питання дошкільного навчального закладу «Зниження захворюваності дітей шляхом активізації рухового режиму та профілактики захворюваності» передбачає організацію профілактичної роботи (прогнозування мети, завдань, методичної роботи, опанування теоретичного матеріалу).

Завдання програми щодо зниження захворюваності дітей дошкільного віку включають:

- залучення батьків до активної участі в навчально-оздоровчій роботі;
- формування життєво важливих видів основних рухових дій: ходьби, бігу, метання, лазіння;
- сприяння розвитку правильної постави, профілактики плоскостопості;
- формування системи валеологічних знань про свій організм, про користь занять з фізичної культури і спорту, про гігієну;
- орієнтування на оздоровчу психолого-педагогічну підготовку дітей до школи.

Основний напрям у роботі садків – лікувально-оздоровчий. Більшість дітей належить до другої групи здоров'я – групи «ризик», тобто має функціональні відхилення від норми (хоча і не страждають на хронічні захворювання), часто хворіють (чотири і більше разів на рік), а також діти, які перенесли гострі захворювання та мають по кілька діагнозів.

Особливу увагу, варто приділяти дітям, які хворіли. Їм призначається спеціальний комплекс долікування. Окрім індивідуального лікування (за призначенням лікаря), у фізіокабінеті здійснюються сезонні профілактичні заходи (навесні та восени) та лужно-олійні інгаляції із застосуванням цілющих трав (7–10 процедур).

Система зміцнення здоров'я дітей у дошкільному закладі передбачає різноманітні форми та методи загартування і фізичного виховання.

Окрім повітряних та сонячних ванн широко застосовуються обливання після денного сну ніг контрастною водою, заняття на тренажерах у спортивній залі та на майданчику. Після денного сну дітей потрібно залучати до «доріжки здоров'я», загартування повітрям різної температури, ходіння босоніж. Діти, які повернулися до садка після хвороби, повинні ходити у шкарпетках та зодягати майки.

У практику роботи дошкільних заходів необхідно впроваджувати гімнастику пробудження, циклічні бігові вправи в умовах перемінного теплового режиму, ходіння по водно-сольовій доріжці босими ногами,

полоскання горла кип'яченою водою кімнатної температури з додаванням солі і йоду, профілактику ГРЗ за допомогою точкового масажу, масаж обличчя для поліпшення носового дихання.

Методи і види загартування повинні підбиратися індивідуально залежно від стану здоров'я дитини. В умовах дитячих закладів фітопрофілактику необхідно проводити один раз на день впродовж 2-х тижнів з перервою у місяць. А у осінньо-зимово-весняний період, коли зростає загроза застудних захворювань, потрібно зробити перерву на 10 днів. Крім цього діти повинні отримувати фіточай за 20 хвилин до прийняття їжі. Під час епідемії грипу дітям потрібно пропонувати спеціальні фітонастої відхаркувальної та протизапальної дії.

З проведеного дослідження, можна зробити висновок, що організація оздоровчо-профілактичної роботи є важливим завданням дошкільних закладів, особливо санаторно-курортного типу, яка повинна забезпечувати: систематичність та послідовність спостережень та оздоровлення впродовж року; наступність у роботі медичного персоналу дошкільного закладу і оздоровлення та контролю за станом здоров'я дитини; єдність оздоровчо-лікувальних заходів у дошкільному закладі та родині; спільну оцінку ефективності оздоровлення дітей у дошкільному закладі дільничним педіатром та лікарем-педіатром дитячого закладу. Необхідність зниження захворюваності дітей вимагає втілення нових нетрадиційних форм і методів фізичного виховання та навчання дошкільнят, встановлення та посилення зв'язків дошкільного навчального закладу з сім'єю, школою та іншими навчально-оздоровчими установами.

1. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Л. П. Загородня, С. А. Тітаренко, Г. П. Барсуковська. – Суми : Університетська книга, 2011. – 272 с. **2.** Сухомлинський В. О. Павлівська середня школа / В. О. Сухомлинський. II Вибрані твори: У 5 т. – К. : Рад. шк., 1976. – Т. 4. – С. 7–390. **3.** Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с. **4.** Шамілова Л. Л. Фізичне виховання дошкільників. Молодший вік. / Л. Л. Шамілова. – Х. : Ранок, 2017. – 208 с.