

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Г.І. Григоренко, Н.Ф. Денисенко, Ю.О.Коваленко, Н.В. Маковецька

Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку

Навчальний посібник

Затверджено
Вченою радою ЗНУ
Протокол №3 від 22.02.05 р.

Запоріжжя

2005

УДК: 372.36 : 796.412

Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: Навчальний посібник / Укладачі: Г.І. Григоренко, Н.Ф. Денисенко, Ю.О.Коваленко, Н.В. Маковецька. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 119 с.

Навчальний посібник розрахований на студентів факультету фізичного виховання і фахівців із фізичного виховання дітей дошкільного віку. У посібнику висвітлено нетрадиційні методи оздоровлення, застосування яких є можливим в умовах як спеціалізованих, так і загальних дошкільних навчальних закладів. Поданий теоретичний і практичний матеріал, допоможе студентам освоїти спецкурс “Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку”, а працівникам дошкільних навчальних закладів - втілити його основні положення у практичну діяльність.

Рецензент

К.Л. Крутій, канд. пед. наук,

зав. кафедрою дошкільної освіти ЗОІППО

Відповідальний за випуск

Н.В. Маковецька, канд. пед. наук, доцент

кафедри теоретичних основ

фізичної культури ЗНУ

З М І С Т

Лекція:

Враховання характерних рис і принципів педагогіки оздоровлення під час добору нетрадиційних методів оздоровлення дітей дошкільного віку	5
---	---

Семінарське заняття:

Пошук інформації щодо особливостей педагогіки оздоровлення як науки	9
---	---

Лекція:

Загальна характеристика нетрадиційних методів оздоровлення дітей дошкільного віку	10
---	----

Семінарське заняття:

Обговорення проблеми застосування різних груп нетрадиційних методів у процесі оздоровлення дітей дошкільного віку	16
---	----

Лекція:

Враховання індивідуально-типологічних особливостей дитини у процесі добору і застосування нетрадиційних методів оздоровлення ...	17
--	----

Семінарське заняття:

Кооперативне навчання за схемою „два – чотири – всі” з проблем урахування індивідуально-типологічних особливостей дітей у процесі добору і застосування нетрадиційних методів оздоровлення	21
--	----

Лекція:

Нетрадиційні методи загартування	23
--	----

Практичне заняття:

Особливості застосування нетрадиційних методів загартування дітей у дошкільному навчальному закладі	24
---	----

Лекція:

Види самомасажу	25
-----------------------	----

Практичне заняття:

Особливості застосування різних видів самомасажу у роботі з дітьми молодшого, середнього і старшого дошкільного віку	31
--	----

Лекція:

Застосування дихальних вправ у процесі оздоровлення дошкільників	32
--	----

Практичне заняття:

Місце дихальних вправ на заняттях фізичною культурою, в інших видах дитячої діяльності	33
--	----

Лекція:	
Вправи, спрямовані на розвиток дрібних м'язів руки як нетрадиційний метод оздоровлення дошкільників	34
Практичне заняття:	
Застосування вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки у роботі з дітьми молодшого, середнього і старшого дошкільного віку.....	39
Лекція:	
Місце здорового харчування у системі оздоровлення	40
Практичне заняття:	
Аналіз раціону харчування дітей у дошкільному навчальному закладі.....	55
Лекція:	
Застосування аерофітотерапії у процесі оздоровлення дошкільників	56
Семінарське заняття:	
Обговорення проблем застосування ароматерапії у роботі з дітьми дошкільного віку	75
Лекція:	
Застосування елементів музикотерапії в освітньому процесі дошкільного навчального закладу	76
Лекція:	
Методи древньої медицини у системі оздоровлення дошкільників	78
Лекція:	
Антистресова терапія	81
Лекція:	
Міні-туризм в оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку	82
Лекція:	
Танцювально-ігрова гімнастика для дітей	92
Лекція:	
Гімнастика для зору	112

ВСТУП

Здоров'я - безцінне надбання не тільки кожної людини, але й усього суспільства. На жаль, як засвідчують результатами досліджень, велика кількість дітей втрачає його вже в дошкільному віці. На сьогодні серед дошкільників кількість практично здорових дітей становить лише 3-4 %. Це пов'язане насамперед з відсутністю комплексного підходу до зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління, порушенням координації діяльності систем освіти та охорони здоров'я.

Проте як медиків, так і педагогів все більше хвилює прогресуюче погіршення здоров'я дітей, адже народження здорової дитини стало рідкістю, зростає кількість вроджених аномалій, мовних розладів у малюків тощо. Причин росту патології безліч. Насамперед це погана екологія, незбалансоване харчування, інформаційні та нейропсихічні перевантаження, і, нарешті, зниження рухової активності, яка є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій зростаючого організму.

У Законі України "Про дошкільну освіту" серед пріоритетних завдань розвитку дошкільної ланки освіти визначено збереження та зміцнення здоров'я дитини.

Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, що підвищують резервні можливості організму дитини, є досить актуальним.

У світлі вищезазначеного, проблема застосування нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників полягає насамперед у їх своєчасній "пропаганді" серед педагогів, психологів і вмілої інтеграції комплексу традиційних оздоровчих заходів із новими нетрадиційними підходами.

Використання нетрадиційних методів сприяє формуванню, зміцненню і збереженню фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління. Це зумовлено тим, що вони спрямовані на максимальне усунення негативних факторів у психологічному, біологічному, соціальному розвитку дитини і створення позитивного мікро- і макроклімату навколо неї.

Досить важливим аспектом у процесі застосування нетрадиційних методів оздоровлення є чітке дотримання працівниками дошкільних навчальних закладів загальновідомих педагогічних принципів і, безумовно, проявів творчості педагога, який намагається розкрити природу кожної дитини, щоб зрозуміти й допомогти їй.

Загартування, релаксаційні і дихальні вправи, фітбол, танцювально-ігрова гімнастика – ось далеко не повний перелік тих нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників, які описані в посібнику.

Сподіваємося, що вони допоможуть педагогам дошкільних навчальних закладів здійснити комплексний підхід до процесу оздоровлення дітей, урізноманітнити його, зробити більш змістовним і ефективним.

В посібнику вперше висвітлені найбільш поширені нетрадиційні методи загартування, які можуть бути використані у режимі дошкільних навчальних закладів як складової частини фізкультурно-оздоровчої роботи.

Навчальний посібник написаний згідно з програмою курсу "Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку" на факультеті фізичного виховання у Запорізькому національному університеті для студентів, які навчаються за спеціалізацією "Фізичне виховання дітей дошкільного віку" і допоможе озброїти їх теоретичними знаннями, необхідними для науково-обґрунтованого здійснення процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Матеріал може бути використаний фахівцями, які працюють у галузі дошкільної освіти.

Тема лекції:
***Врахування характерних рис і принципів педагогіки оздоровлення
під час добору нетрадиційних методів оздоровлення
дітей дошкільного віку***

План

1. Сутність комплексного підходу до процесу оздоровлення підростаючого покоління.
2. Проблеми здоров'я дітей у спадщині видатних педагогів.
3. Педагогіка оздоровлення, її взаємозв'язок з іншими науками.
4. Характерні риси педагогіки оздоровлення.
5. Принципи педагогіки оздоровлення.

1. Сутність комплексного підходу до процесу оздоровлення підростаючого покоління.

Різноманітні медичні, соціологічні, демографічні й інші показники, які відбивають динаміку стану здоров'я дітей в Україні за останні роки, свідчать, що так звана гуманітарна катастрофа є суворою реальністю сучасного суспільства. Певну надію викликає лише те, що суспільство поки що переживає ранню стадію гуманітарної катастрофи, а відтак має ресурси для її подолання.

Проте тут виникають інші труднощі. Зокрема, відомчі – вузькомедичні і вузькометодичні підходи до визначення стратегії проведення оздоровчої роботи не відповідають складності і масштабності зазначених завдань. Ця обставина останнім часом все більше усвідомлюється у країнах з розвиненими системами охорони здоров'я населення. Так, досвід розробки і впровадження різноманітних програм профілактичної медицини, ініційованих Міністерством здоров'я і добробуту Канади, продемонстрував, який позитивний ефект може мати комплексний міждисциплінарний підхід до вирішення проблем охорони здоров'я. Створення і реалізація комплексних проектів щодо охорони здоров'я привело до того, що ця галузь стала однією із стратегічних сфер соціальної політики Канади. Акцент був зміщений із лікування і профілактики хвороб на зміцнення здоров'я як самостійної цінності. Звичайно, для нашої країни це поки що неможливо, але при певному підході можливі цілком реалістичні перспективи.

Одна із таких перспектив, на думку В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Єгорова, пов'язана з *радикальною гуманітаризацією всієї проблематики психічного і фізичного здоров'я сучасної дитини - дошкільника і розробкою на цій основі комплексних, міждисциплінарних методів аналізу і способів проектування джерел дитячого розвитку в умовах норми і патології*. На думку науковців, тільки виходячи з цього, може бути спроектований комплекс ефективних

лікувально-профілактичних заходів, створена система надійних засобів корекції психофізичного розвитку впродовж дошкільного дитинства [2, С.20].

2. Проблеми здоров'я дітей у педагогічній спадщині видатних педагогів.

Процесу оздоровлення підростаючого покоління неабиякого значення надавали класики педагогіки, зокрема, В.О. Сухомлинський і К.Д. Ушинський. Безперечно, їхні погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я дітей є фундаментальним підґрунтям педагогіки оздоровлення.

Так, В.О. Сухомлинський уважав, що добре, міцне здоров'я – одна з найважливіших умов життєрадісного сприймання активної і творчої діяльності кожної людини. На думку педагога, загальний фізичний розвиток і стан здоров'я дітей повинні бути предметом постійної уваги будь-якого педагогічного колективу [3, С.37].

Одними з *основних засобів* зміцнення здоров'я підростаючого покоління В.О. Сухомлинський називав:

- загартування організму дітей;
- забезпечення умов для активної рухової діяльності як під час навчальної діяльності, так і поза нею [3, С.56].

В.О. Сухомлинський дійшов висновку, що важливою умовою ефективності процесу оздоровлення підростаючого покоління є *плідна праця педагогічного колективу*, адже саме від особистості педагога, від його духовного багатства, освіченості, розуміння своєї професійної справи залежать певні досягнення в оздоровленні дітей [3, С.62].

Отже, система оздоровлення дітей, запропонована свого часу В.О. Сухомлинським, може бути застосована в умовах сучасних освітніх закладів з урахуванням природних чинників сьогодення.

К.Д. Ушинський також надавав неабиякого значення здоров'ю підростаючого покоління. Він наполягав на тому, *фізична досконалість будь-якої людини пов'язана насамперед з її здоров'ям* а відтак одним із наймогутніших медичних засобів навіть при глибоких внутрішніх хворобах К.Д. Ушинський уважав систему довільних рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму [4, С.38].

Саме *гімнастика*, на думку педагога, впливає не тільки на зміцнення тіла й розвиток тих чи інших органів, але й на запобігання хворобам і навіть вилікування їх, а гімнастичний розвиток повинен передбачати комплексне використання різних видів спорту, які формують поставу, пропорційність, гармонійність всіх форм і частин тіла [4, С.38].

К.Д. Ушинський розподіляв гімнастику на такі типи:

- виховна;
- гігієнічна;
- лікувальна [4, С.245].

Особливу увагу великий класик приділяв *важливості врахування педагогами вікових та індивідуальних особливостей вихованців під час оздоровлення і фізичного виховання* [4, С.209].

Серед питань, які хвилювали К.Д. Ушинського, слід зазначити і таке, як *роль педагога* у процесі оздоровлення дітей. Щоб сприяти фізичному вихованню, зміцненню та збереженню здоров'я вихованців, педагог, на думку класика, повинен прагнути пізнати людину з усіма її буденними, дрібними потребами і з усіма її великими духовними вимогами [4, С.352].

Отже, все що було передового, прогресивного, демократичного в педагогічній спадщині К.Д. Ушинського щодо вирішення проблеми зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління необхідно вивчати і впроваджувати у практику роботи з фізичного виховання.

3. Педагогіка оздоровлення, її взаємозв'язок з іншими науками.

На комплексний гуманітарний підхід спирається особливий міждисциплінарний напрям, який В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Єгоров назвали *педагогікою оздоровлення*. На сучасному етапі розвитку суспільства цей напрям поступово оформлюється на стику:

- вікової фізіології;
- педіатрії;
- педагогіки;
- дитячої психології [2, С.21].

Одним із фундаторів педагогіки оздоровлення був Ю.П. Змановський.

4. Характерні риси педагогіки оздоровлення.

Педагогіку оздоровлення характеризують такі риси:

- в її основі лежить *уявлення про здорову дитину як еталон і норму дитячого розвитку*;
- здорова дитина розглядається як *цілісний тілесно-духовний організм*;
- оздоровлення трактується не як сукупність лікувально-профілактичних заходів, а як *форма розвитку, розширення психофізіологічних можливостей дітей*;
- *індивідуально-диференційований підхід* є ключовим, системоутворюючим засобом оздоровчо-розвивальної роботи з дітьми [2, С.21].

Положення про необхідність комплексного застосування оздоровчих заходів у дошкільному навчальному закладі є загальновідомим. Прагнення до комплексності є цілком оправданим і зрозумілим особливо щодо оздоровчої роботи. Адже здоров'я – це підґрунтя життєвої цілісності організму, а хвороба – джерело її розпаду на глобальному або локальному рівнях.

Така цілісність не дана, а задана. Задана - у складній і багатомірній системі внутрішніх і зовнішніх обставин людського життя, в універсальній сітці соціально- і природно-екологічних зв'язків, в які вплетена дитина з моменту її

зародження. Саме тому здоров'я і заснована на ньому життєва цілісність організму можуть стати точкою покладення зусиль не тільки медиків, але й педагогів, тобто предметом проектування, а не впливу на чинний стан.

Дошкільні навчальні заклади досить часто “консервують” і “відтворюють” дитячу захворюваність саме тому, що за традицією або мимоволі віддають перевагу другій позиції (впливу на стан здоров'я дошкільника). Не виправдовує себе і система профілактичних заходів, адже вона знову ж спрямована на ту саму позицію. В будь-якому з випадків спеціаліст постає перед фактом захворювання або його відсутності.

Отже, можна констатувати, що в масовій практиці діяльності дошкільних навчальних закладів на тлі декларування “комплексності” оздоровчої роботи остання втрачає необхідну цілісність, а відтак, не відповідає меті.

Вихід із цієї ситуації, на думку В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Єгоров, полягає у переорієнтуванні оздоровчо-корекційних методів на медично-педагогічні та методи психологічного проектування. Це сприятиме подоланню протистояння медичного і педагогічного підходів до вирішення означеної проблеми [2, С.22].

5. Принципи педагогіки оздоровлення.

Зазначене вище обумовлює наявність принципів, на яких ґрунтується педагогіка оздоровлення:

- *розвиток творчої уяви.* Розвиток уяви є необхідною внутрішньою умовою побудови і проведення оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку. Недоліком чинних медично-педагогічних технологій є спроба одержання безпосереднього оздоровчого ефекту. При цьому дитина лише умовно є об'єктом тих чи інших медичних і педагогічних впливів. Умовно - оскільки у дійсності такого не існує. Зв'язок між цими впливами, станом здоров'я і, припустимо, рівнем фізичного розвитку не може бути прямим і однозначним, він завжди носить опосередкований характер. А опосередковує цей зв'язок психіка дитини, ядром якої є уява [2, С.23].

- *формування осмисленої моторики.* О.В. Запорожець свого часу довів, що рух може стати довільним, керованим тільки у тому випадку, коли він буде відчутним і осмисленим.

- *створення і закріплення цілісного позитивного психосоматичного стану під час різних видів діяльності.* Цей принцип реалізується завдяки багатофункціональності розвивальних форм оздоровчої роботи [2, С.23 - 27].

Педагогіка оздоровлення насамперед передбачає формування в дітей дошкільного віку *культури здоров'я*, що означає усвідомлення дитиною себе як частини природи, свого унікального і досконалого створення, виконання певних правил, рухів, дій, які сприяють збереженню цілісності системи “людина – природа” і сигналізують оточуючим емоційну відкритість світу [1, С.191].

Тема семінарського заняття:
Пошук інформації щодо особливостей
педагогіки оздоровлення як науки

План

1. Визначити риси, за якими педагогіка оздоровлення відрізняється від інших наук про зміцнення та збереження здоров'я.

2. Виходячи з характерних рис і принципів педагогіки оздоровлення визначити її вплив на збереження і зміцнення різних видів здоров'я дітей дошкільного віку.

Рекомендації щодо проведення: Студентам, об'єднаним у дві групи, пропонується відповісти на запитання, використовуючи різні джерела інформації - документи, навчально-методичні посібники, підручники, довідкові видання тощо. Наприкінці заняття заслуховуються відповіді від кожної групи, які потім доповнюються представниками інших груп.

Список використаних джерел

1. Абдульманова Л.В. Движение как способ жизни ребёнка / В кн. Ребёнок в мире культуры / Под ред. Р.М. Чумичёвой. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1988. – С.191.

2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка – Пресс, 2000. – С.20 – 27.

3. Сухомлинський В.О. Розмова з молодим директором. – К.: Радянська школа, 1988. – С. 37, 56, 62.

4. Ушинський К.Д. Вибрані педагогічні твори. – К., 1949. – С. 38, 209, 245, 352.

Контрольні запитання

1. В чому полягає сутність комплексного підходу до процесу оздоровлення дітей? Чим він відрізняється від інших підходів?

2. Як називається наука, що забезпечує комплексний підхід?

3. З якими науками пов'язана педагогіка оздоровлення?

4. Погляди яких педагогів покладено в основу педагогіки оздоровлення? Висвітліть їхні погляди на проблему зміцнення і збереження здоров'я дітей.

5. Які характерні риси і принципи педагогіки оздоровлення?

Тема лекції:
Загальна характеристика нетрадиційних методів
оздоровлення дітей дошкільного віку

План

1. Організація роботи щодо оздоровлення дітей дошкільного віку з використанням нетрадиційних методів.
2. Характеристика найбільш поширених методів нетрадиційного оздоровлення дітей.
3. Групи нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.

1. Організація роботи щодо оздоровлення дітей дошкільного віку з використанням нетрадиційних методів.

Зміни, що відбуваються у нашому житті, торкнулись і роботи дошкільних навчальних закладів. Це дає можливість побудувати зміст роботи дошкільного навчального закладу, а конкретніше – дібрати програми оздоровлення дітей із використанням нетрадиційних методів.

Робота з використанням нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників повинна починатися з налагодження співпраці з лікарсько-фізкультурним диспансером.

Обов'язковим є комп'ютерне обстеження загального стану здоров'я дітей, визначення груп здоров'я тощо. Потім необхідно дати відповідні рекомендації для інструктора з фізичного виховання, вихователів і батьків. Наприкінці року проводиться повторне обстеження з метою виявлення результатів виконаної роботи.

2. Характеристика найбільш поширених методів нетрадиційного оздоровлення дітей.

У сучасній практиці для профілактики захворювань застосовують різні екстремальні методи загартування. До них належать: обливання холодною водою в приміщенні і на вулиці у різні пори року, різні душі, купання в природних водоймищах, а також ходіння босоніж по росяній траві, асфальтовій або бетонній доріжці, прибережній гальці, пухнастому снігу тощо.

Дуже подобається дітям переступати з тазу в таз з контрастною водою (теплою-холодною-теплою). Це дуже ефективний засіб загартування стоп і носоглотки. Промивання носа холодною водою (кілька разів упродовж дня) відновлює носове дихання, що досить важливе для природного оздоровлення. Все це необхідне проводити регулярно в ігровій формі у всіх вікових групах.

Рекомендується роботу з оздоровлення починати вранці з гімнастики на вулиці й оздоровчого бігу наприкінці прогулянки (перед повертанням до групи). Оздоровчому бігу повинна передувати розминка: потрібно розім'яти,

розігріти м'язи, суглоби і зв'язки. Це попередить травматичні пошкодження, підготує серцево-судинну і дихальну системи до майбутнього навантаження.

З метою антистресової терапії в дошкільному навчальному закладі необхідна кімната психологічного розвантаження, де стоять зручні м'які меблі, є рослини, звучить музика. Діти сплять в цій кімнаті, засинаючи і прокидаючись під звуки музики і рівномірного голосу інструктора.

З підгрупами проводиться аутогенне тренування за допомогою розслаблення м'язів, дихання, судин. Спеціально підібрана музика (спів птахів, класичні твори тощо), спокійна обстановка в кімнаті психологічного розвантаження дають певний ефект. Досвід таких занять показує: можна не тільки вилікуватися, не приймаючи ліків, але і взагалі не хворіти.

Щоб підвищити життєздатність організму, проводиться з дітьми дихальна гімнастика за системами Бутейка і Стрельникової. Надзвичайно важливо при цьому м'язово-вольовим зусиллям “створювати образ енергії, що вливається з повітрям, яка дає імпульс всьому в природі”.

Одним із засобів оздоровлення дітей, починаючи з раннього віку, є регулярні відвідування сауни. Ґрунтовне прогрівання сприяє активному виробленню в організмі інтерферону — речовини, що має протівірусну дію. Сауна сприяє підвищенню настрою, знижує частоту, тяжкість і тривалість респіраторних вірусних інфекцій, а під впливом контрастних температур (сухий жар і купання в прохолодній воді басейну) йде тренування нервових рецепторів і судин.

Одним із нетрадиційних методів профілактики і лікування захворювань верхніх дихальних шляхів є використання сольової шахти — спеціально обладнаного приміщення для проведення сольових інгаляцій.

Використовуються очисні салати, салати-мітелки, кисневий коктейль, а також біологічні добавки поліфепан, лактобактерін. А щоденний кисломолочний біфідумбактерін, благотворно впливає на кишкову флору організму і відновлює імунну систему. Використання чайних бальзамів (мед, брусниця, м'ята, календула, кропива, смородина) підвищує стійкість організму до охолодження тощо. Вживання в їжу пророщеної пшениці (джерело вітаміна Е), часникового настою дає можливість понизити захворюваність в періоди епідемій.

Психологи стверджують, що гра - один із найважливіших засобів і виховання, й оздоровлення. Величезний заряд бадьорості дають такі ігри, як “Дзеркало” (учасники гри повторюють рухи тіла і міміку ведучого); “Телеоко” (уявне око як би рухається усередині тіла і проглядає різні його ділянки); “Знімається фільм”; “Сопілки” тощо.

Одна з найважливіших умов виховання здорової дитини — раціональний гігієнічний режим, тобто чіткий розпорядок дня, насичений фізкультурними заняттями, іграми на свіжому повітрі, загартуванням.

Для успішної реалізації оздоровчої роботи з використанням нетрадиційних методів необхідна різноманітна фізкультурно-оздоровча робота, що вимагає сумісних зусиль вихователів, музичних керівників, інструктора з фізичного виховання, методиста, медперсоналу, інструктора з плавання, помічників вихователя, а також завідувача дошкільного навчального закладу, які повинні володіти основами психолого-педагогічної спрямованості всіх видів фізичного виховання.

Перелік деяких заходів, які можуть проводитися в дошкільному навчальному закладі:

- Промивання носа.
- Оздоровчий біг.
- Ранкова гімнастика.
- Дихальна гімнастика.
- Загартування носоглотки.
- Дозований біг.
- Ходьба босоніж по снігу, асфальту, росі, траві, піску, гальці.
- Обливання холодною водою.
- Фітотерапія.
- Психотерапія (оздоровлення душі).
- Аутотренінг.
- Водолікування.
- Міні-туризм.
- Раціональне харчування.
- Моржування.
- Біологічні добавки.
- Чайний бальзам.
- Масаж, самомасаж.
- Загартування стоп контрастною водою, “контрастна доріжка”.
- Сольова шахта.
- Сауна.
- Басейн.

3. Групи нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.

Всі нетрадиційні методи оздоровлення дітей можна розділити на 3 групи:

1-а груп – профілактичні

Мета: підвищити адаптаційні можливості організму дитини до несприятливих дій зовнішнього середовища, створити умови для подальшої роботи.

Загартування носоглотки часниковим розчином

Мета: профілактика і санація порожнини рота при ангінах, запальних процесах в порожнині рота.

Методичні рекомендації. Застосовувати як лікарський засіб (відоме в народі з часів Гіппократа), який очищає кров, вбиває хвороботворні мікроби, як засіб проти ГРЗ, ОРВІ.

З розрахунку - 1 зубчик на 1 стакан води. Часник розім'яти, залити охолодженою кип'яченою водою і настояти 1 годину. Полоскати горло, можна (кому необхідно) закапати в ніс. Використовувати розчин упродовж 2 годин після приготування.

Застосовувати з 1 жовтня по 1 квітня щодня після занять, перед виходом на прогулянку.

Очисний салат

Мета: сприяти очищенню організму від шлакових речовин; оптимальному режиму роботи шлунково-кишкового тракту; виробленню шлункового соку за допомогою клітковини.

Методичні рекомендації. Салат зі свіжих овочів в напівсирому вигляді (капуста, морква, кріп, селера тощо) дітям дають перед основним сніданком (за 15 мін.) по столовій ложці на голодний шлунок.

Промивання носа холодною водою

Мета: відновити носове дихання, що дуже важливе для природного оздоровлення. Звільнити носоглотку від вірусної інфекції, яка згодом опускається у верхні дихальні шляхи.

Методичні рекомендації. Підставити під холодну проточну воду долоні, одним пальцем затиснути ліву ніздрю, а правої — легко втягнути воду з долоні в ніс і різко виштовхнути її (потім те ж правою і лівою ніздрями).

Здорове харчування

Мета: підсилити значущість рослинної їжі для зростання і розвитку дитячого організму. Сприяти нормалізації функції шлунково-кишкового тракту. Підвищувати життєві сили, стійкість до простуд.

Методичні рекомендації. Пшеницю ретельно промивають холодною водою. Потім в емальованому, скляному або керамічному посуді розкладають між двома шарами вологої бавовняної тканини і ставлять в тепле місце. Верхню серветку час від часу зволожують. Через 32—34 години пшеницю, у якої з'явилися паростки, потрібно кілька разів промити холодною кип'яченою водою, й "еліксир життя" готовий до вживання. Ця цілюща і стимулююча їжа готується у фізіокабінеті й уживається дітьми всіх вікових груп по 1 столовій ложці після денного сну.

2-а група – інтенсивні

Оздоровчий біг (дозований)

Мета: дати дітям емоційний заряд бадьорості і душевної рівноваги; тренувати дихання, поліпшити газообмін, укріпити м'язи, кістки, суглоби.

Методичні рекомендації. Оздоровчий біг відмінно діє на верхні дихальні шляхи, на мускулатуру кишечника, серце, легені, викликає активне потовиділення; сприяє розвитку витривалості, готуючи організм до інтенсивніших навантажень. Проте його треба строго дозувати. Дітям дошкільного віку рекомендується заклеювати рот лейкопластиром (медичним) перед бігом, що дозволяє їм самим регулювати фізичне навантаження і вчасно переходити на ходьбу. Проводити під час ранкової гімнастики (перед загальнорозвиваючими вправами); наприкінці прогулянки; перед ходьбою босоніж; після занять.

Ранкові гімнастики на свіжому повітрі (впродовж усього року)

Мета: підвищити психоемоційний і м'язовий тонус, розвивати пристосованість до зростаючих фізичних навантажень, активізувати обмінні процеси.

Методичні рекомендації. У полегшеному одязі (куртки, теплі светри) діти шикуються один за одним і починають ранкову гімнастику з оздоровчого бігу в повільному темпі. Можна бігати зграйкою. Початковий час — 3—3,5 мін. У підготовчих до школи групах — від 7 до 12 мін. Вихователь біжить разом із дітьми, стежить за станом дітей, пропонує зійти з дистанції і відпочити тим, хто втопився. Закінчується біг поступовим переходом на ходьбу з виконанням вправ на регулювання дихання. Потім виконуються вправи на розслаблення.

Дихальна гімнастика за системою Бутейка й елементи цигун

Мета: забезпечити повноцінну роботу бронхів, очистити слизисту дихальних шляхів, зміцнити дихальну мускулатуру.

Методичні рекомендації. Проводиться в спеціально відведеній кімнаті (без сторонніх шумів) як зі всіма дітьми, так і індивідуально. Виконуючи дихальну гімнастику, дитина приводить себе в гармонію з Всесвітом. Це зміцнює й оздоровлює систему дихання, покращує діяльність шлунку і шлунково-кишкового тракту в цілому; благотворно діє на нервову систему. Дихальні вправи із затримкою знижують бронхоспазм, тому вони активно застосовуються при астмі.

Аутотренінг

Мета: впливати на підсвідомість за допомогою розслаблення м'язів, дихання, судин; за допомогою окремих формул аутогенного тренування учити дітей розслаблятися.

Методичні рекомендації. Після рухової активності (фізкультурного заняття, бігу, прогулянки) необхідно в ізольованій від сторонніх шумів кімнаті

сісти в крісло або лягти в ліжку, розслабитися, відвернутися від тривожних думок; дихати глибоко і спокійно.

Масаж. Самомасаж

Мета: залучити дітей до самопрофілактики, експрес-діагностики і реабілітації в ранні періоди захворювання, навчити серйозно і дбайливо ставитися до здоров'я. Підвищити захисні засоби слизистих оболонок глотки, гортані, трахеї, бронхів тощо.

Методичні рекомендації. Під час ранкових процедур самомасаж вушної раковини, пальців. Масаж і самомасаж - під час дихальної гімнастики.

3-а група – ссильнодіючі

Обливання холодною водою

Мета: сприяти “пробудженню” нервової системи, мобілізації внутрішніх сил організму.

Методичні рекомендації. Обливання проводиться, як правило, 20-30 сек., після чого дитину швидко витирають насухо. Вся процедура разом із розтиранням тіла не повинна перевищувати 3-4 хв. Якщо обливання відбувається в басейні, то після нього бажано викупатися в теплій воді. Обливання краще проводити до їжі або через 1,5-2 години після неї (не можна обливати дітей перед сном).

Моржування

Мета: підвищити опірність організму, сприяти вдосконаленню терморегулюючих процесів.

Методичні рекомендації. Купання в природних водоймищах проводяться раз на місяць під час прогулянки з дітьми. (Інструктор з фізкультури, вихователь, помічник вихователя супроводжують групу до місця купання.) Після купання діти швидко витираються, одягаються, роблять пробіжку, п'ють гарячий чай-бальзам.

Пропоновані засоби комплексно впливають на дитину. Всі заходи проводяться без примушення. Діти, з яких-небудь причин не охочі виконувати запропонований вид загартування, можуть просто спостерігати. Дозування і темп залежать від віку і настрою на даний момент. Діти повинні відчувати радість, яку дарують активний рух і загартування. Необхідним є індивідуальний підхід до дітей з урахуванням часу їх найбільшої активності (“жайворонки”, “сови”, “голуби”).

Під час оздоровчих заходів діти плачуть і сміються, можуть уволу покричати, вільно виражаючи свої емоції. Для них це гра, а в результаті, окрім радісного настрою і доброго м'язового навантаження, діти знаходять найдорожче — здоров'я, внутрішню свободу.

Тема семінарського заняття:
Обговорення проблеми застосування
різних груп нетрадиційних методів
у процесі оздоровлення дітей дошкільного віку

План

1. Значення і місце нетрадиційних методів оздоровлення у роботі дошкільного навчального закладу по збереженню здоров'я дітей дошкільного віку.
2. Організація роботи у дошкільному навчальному закладі з оздоровлення дітей нетрадиційними методами.
3. Характеристика груп нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.

Список використаних джерел

1. Борисова Л, Картавых Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. - 1996.- № 10.- С.27-30.
2. Борисова Л, Картавых Л. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников // Дошкольное воспитание. - 1996.- № 11.- С. 21- 23.
3. Кузнецова М.Н., Тищенко В.М., Петричук С.В. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. – М.: Абрис-пресс, 2004. – 64с.
4. Егоров Б.Б., Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Программно-методическое пособие. – М.: Линка-пресс, 2000. – С.54 – 63.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

Контрольні запитання

1. Що таке нетрадиційні методи оздоровлення?
2. Які нетрадиційні методи оздоровлення дошкільників вам відомі?
3. Чим відрізняються традиційні методи оздоровлення від нетрадиційних?
4. На які групи розподіляються нетрадиційні методи оздоровлення дошкільників?
5. Яке значення має використання нетрадиційних методів оздоровлення у режимі дня дошкільників?

Тема лекції:

Врахування індивідуально-типологічних особливостей дитини у процесі добору і застосування нетрадиційних методів оздоровлення

План

1. Особливості рівневої диференціації в умовах дошкільного навчального закладу.
2. Індивідуалізація – ґрунт диференційованого підходу до дитини.
3. Врахування фізичних показників дітей під час організації їхнього оздоровлення.
4. Застосування ідей нейролінгвістичного програмування у процесі застосування нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.
5. Роль особистості педагога у вирішенні завдань індивідуалізації і диференціації під час оздоровлення дошкільників.

1. Особливості рівневої диференціації в умовах дошкільного навчального закладу.

За "Словником іншомовних слів", диференціація (з франц. – різниця, відмінність) – поділ, розчленування цілого на якісно відмінні частини [К.: АПН, 1974. - С. 218].

В нашому розумінні *диференційоване навчання* – це:

- форма організації освітнього процесу, коли педагог працює з групою дітей, яка складена з урахуванням якихось значущих для навчання загальних якостей;

- частина загальнодидактичної системи, яка забезпечує спеціалізацію освітнього процесу для різних груп дітей, які навчаються.

Диференціація навчання або диференційований підхід до навчання – це:

- створення різноманітних умов навчання для різних груп дітей із метою врахування особливостей їх контингенту;

- комплекс методичних, психолого-педагогічних і організаційно-управлінських заходів, які забезпечують навчання в гомогенних групах.

Принцип диференціації навчання – це положення, згідно з яким освітній процес будується як диференційований. Одним із основних видів диференціації (розподілу) є індивідуальне навчання.

Технологія диференційованого навчання являє собою сукупність організаційних рішень, засобів і методів диференційованого навчання, яке охоплює визначену частину освітнього процесу [3].

За характерними індивідуально-типологічними особливостями дітей, які складають основу формування груп, в яких застосовуються ці чи інші нетрадиційні методи оздоровлення, *виокремлюють такі види диференціації:*

- за віковим складом (вікові групи, різновікові групи);

- за статтю (хлопчики, дівчатка, змішані групи, команди тощо);
- за особистісно-психологічними типами (тип мислення, темперамент тощо);
- за способом сприймання інформації;
- за рівнем здоров'я (фізкультурні групи, групи із порушенням зору, слуху тощо) [4, С.59].

В.І.Кузьменко пропонує основні принципи комплектування груп за такими ознаками:

- ✓ за бажанням чи інтересом дітей (до того чи іншого виду діяльності, матеріалу);
- ✓ за законами психологічної сумісності (не руйнувати природні угруповання дітей, а включатися в них);
- ✓ за принципом педагогічної діяльності (з урахуванням компетентності дитини в тій чи іншій сфері життєдіяльності) [5, С.19].

Що забезпечує успішне застосування цього підходу?

- Педагог повинен глибоко знати кожну дитину, систематично вести психолого-педагогічні спостереження.
- Здійснювати постійний взаємозворотний зв'язок.
- Вміло використовувати міри заохочення.
- Слід чітко визначити, на якому етапі застосування нетрадиційних методів оздоровлення потрібна диференціація, передбачити зміну навантаження, варіанти вправ тощо.

- Завжди пам'ятати, що центральне місце у досягненні мети належить системі вправ. Лише за умови, що їх види, послідовність і кількість взаємопогоджені, можна досягти високої якості кінцевих результатів [4, С.61].

Під зовнішньою диференціацією в умовах застосування нетрадиційних методів оздоровлення дітей дошкільного віку ми будемо розуміти:

- створення однорідних груп дітей за рівнем здоров'я ;
- організацію у цих групах однорідного середовища;
- організація груп на основі відбору (за результатами контрольних діагностичних зрізів) [4, С.61].

Крім зовнішньої диференціації, у дошкільних навчальних закладах під час застосування нетрадиційних методів оздоровлення має місце і внутрішня диференціація. Вона передбачає диференціювання під час застосування різноманітних методів оздоровлення дітей всередині групи.

Під внутрішньою диференціацією розуміємо:

- створення змішаних (різнорідних) груп, де дітей не розподіляють за рівнем здоров'я, статевими ознаками тощо;
- організація у цих групах неоднорідного середовища, але яке має на меті різнобічний розвиток кожної дитини;

- можливість запропонування кожній дитині застосування методів оздоровлення за індивідуальною програмою (завдання різного ступеня труднощів) [4, С.62].

2. Індивідуалізація – ґрунт диференційованого підходу до дитини.

До зовнішньої диференціації можна переходити тільки через внутрішню. Проектування диференційованого навчання дітей неможливо без знання індивідуальних особливостей кожної дитини. Визначимось:

індивідуалізація – це ґрунт диференційованого підходу до дитини.

З'ясуємо необхідну термінологію.

Індивідуальний підхід – базисний психолого-педагогічний принцип, за яким під час навчання враховується індивідуальність кожної дитини як вияв її психофізіологічної організації, тобто визнання своєрідності, унікальності.

Індивідуальне навчання – навчання, яке здійснюється за принципом: одна дитина – вихователь.

Індивідуалізоване навчання – навчання, яке передбачає максимальний ступінь врахування особливостей кожної дитини, проте можливо об'єднання 2-4 дітей однакових (схожих) за рівнем розвитку [3].

За К.Л. Крутій, індивідуалізація може бути реалізована в доборі:

- індивідуальних завдань;
- індивідуальних засобів;
- індивідуальної, строго дозованої, допомоги [4, С.64].

3. Врахування фізичних показників дітей під час організації їхнього оздоровлення.

Під час добору нетрадиційних методів оздоровлення дітей педагогу насамперед необхідно враховувати стан здоров'я дітей, про який можуть свідчити:

- показники фізичного розвитку дітей;
- функціональні показники;
- біологічний вік кожної дитини;
- рівень фізичної підготовленості;
- фізичний стан дітей.

Фізичний розвиток – це комплекс морфофункціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку дитини. Фізичний розвиток дошкільників є одним із найважливіших показників здоров'я дитячого населення [2, С.35]. У загальній системі вивчення стану здоров'я обстеження фізичного розвитку посідає неабияке місце і здійснюється систематично через певні відрізки часу. Основними методами масового дослідження фізичного розвитку дітей є зовнішній огляд і антропометрія. Під час визначення фізичного розвитку дітей ураховують морфологічні показники: довжину тіла (зріст), вагу тіла та окружність грудної клітки.

Оцінка *функціональних можливостей* дошкільників може бути визначена за значеннями окремих *показників* серцево-судинної і дихальної систем, а також за станом розвитку їхніх рухових якостей (швидкість, спритність, гнучкість, сила і витривалість).

Біологічний вік – поняття, що відбиває індивідуальний фактично досягнутий рівень морфо-функціональної зрілості окремих тканин, органів, систем і цілісного організму. Біологічний вік залежить від генетичних особливостей росту і розвитку, а також від умов зовнішнього середовища, у яких виховується дитина – від соціальних, побутових, матеріальних та інших факторів, що визначають спосіб життя [2, С.44].

Всебічна *фізична підготовка* дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості. Вивчення рівня розвитку рухових якостей у зв'язку з природним зростанням дітей і під впливом спеціально організованої рухової діяльності є важливою умовою раціонального управління процесом фізичного виховання дошкільників, ефективності застосування різноманітних методів оздоровлення.

Комплексна оцінка *фізичного стану* дитини базується на з'ясуванні взаємозв'язку МПК, визначеного за допомогою велоергометричних досліджень з реєстрацією ЕКГ і газоаналізу, результатів антропометричних вимірів і педагогічного тестування основних рухових якостей.

4. Застосування ідей нейролінгвістичного програмування у процесі оздоровлення дошкільників.

Ефективність різноманітних методів оздоровлення значною мірою залежить від правильності їх застосування. Отже, під час ознайомлення дітей із новим методом оздоровлення, педагогу необхідно враховувати тип модальності вихованців його групи, тобто застосовувати ідеї НЛПі.

На жаль, якщо багатьом практикам дошкільної освіти відомі ідеї НЛПі, то адаптованих методик до роботи з дітьми майже не існує. Проте знання способів сприймання інформації дітьми дошкільного віку надасть можливість педагогам, батькам з'ясувати основний спосіб пізнання, якому надає перевагу дитина.

Отже, за Е.С.Гобовою, всі люди за способом пізнання поділяються на три групи:

“Візуали” – люди, для свідомості яких пріоритетне значення має зорова інформація. *Дитина-“глядач”* – провідний спосіб пізнання через зорові відчуття [1].

“Аудіали” – люди, для свідомості яких суттєве значення має інформація, яка одержана на слух. *Дитина-“слухач”* – у більшості випадків віддає перевагу слуховим відчуттям, ніж зоровим та органам дотику.

“Кінестетики” – люди, у свідомості яких перевага буде за відчуттям тіла, руху тощо. *Дитина-“діяч”* – пізнання світу йде через предмет, дотик до предметів [1].

Отже, ми з’ясували ще один із індивідуальних проявів особливостей розвитку дитини. Завдяки достатньо розробленій на сьогодні ідеї нейролінгвістичного програмування (НЛПі) деякі методичні прийоми щодо пропонування інформації дітям дошкільного віку можна використовувати у практиці роботи [1].

5. Роль особистості педагога у вирішенні завдань індивідуалізації і диференціації під час оздоровлення дошкільників.

Зауважимо, що вирішення завдань індивідуалізації та диференціації можливе тільки за умов, коли поруч із дітьми буде педагог, який має професійні вміння і може:

- будувати процес оздоровлення на ґрунтовному аналізі результатів попередніх контрольно-діагностичних зрізів;
- модифікувати нетрадиційні методи оздоровлення згідно з потребами конкретної дитини;
- працювати творчо;
- консультувати батьків і навчати їх, як допомагати дитині, а саме:
- зберігати природний темп розвитку дитини;
- надмірно не форсувати вимоги до малюка;
- підтримувати у дошкільника оптимістичний настрій, упевненість в успіху;
- заохочувати позитивні зрушення, закріплювати кожний успіх і демонструвати його всім (дітям, вихователям, членам родини).

Отже, процес застосування нетрадиційних методів оздоровлення дітей дошкільного віку є досить складним, багатогранним і потребує насамперед урахування індивідуально-типологічних особливостей кожної дитини [4, С.67].

Тема семінарського заняття: Кооперативне навчання за схемою „два – чотири – всі”

з проблем урахування індивідуально-типологічних особливостей дітей у процесі добору і застосування нетрадиційних методів оздоровлення

План

1. Роль рівневої диференціації у процесі застосування нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників.
2. Індивідуалізація процесу оздоровлення – основа його ефективності.
3. Значення індивідуально-типологічних особливостей дітей для добору нетрадиційних методів їхнього оздоровлення.

4. Місце педагога у вирішенні завдань індивідуалізації і диференціації процесу оздоровлення дошкільників.

Рекомендації щодо проведення: Студентам, об'єднаним у пари, пропонується письмово відповісти на запитання за схемою: “+” - позитивний бік питання; “-” - негативний бік питання; “цікаво” – висловити особисту зацікавленість питанням. Обов'язковою вимогою є прийняття спільного рішення.

Потім пари об'єднуються в четвірки і за тією ж схемою обговорюють попередньо досягнуті рішення. Як і в парах, прийняття спільного рішення є обов'язковим.

Після цього відбувається колективне обговорення проблеми.

Зі цієї схемою відпрацьовуються всі заплановані питання.

Список використаних джерел

1. Гобова Е.С. Понимать детей дело интересное. – М.: Араф, 1997. – С. 18 – 24.
2. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – С.35 – 70.
3. Крутій К.Л. Планування освітньої роботи з дітьми дошкільного віку. – Запоріжжя: ЛПКС. Лтд, 1999. – 48 с.
4. Крутій К.Л. Концепція та методичні засади програми „Дитина в дошкільні роки”, - Запоріжжя: ЛПКС.Лтд, 2000. – С. 59 – 68.
5. Кузьменко В.І. За віком і за інтересами. Комплектування різновікових груп // Дошк. вих. – 2000. - №7. – С.19.

Контрольні запитання

1. Які види диференціації використовують під час організації процесу оздоровлення дітей дошкільного віку?
2. В чому полягає сутність понять “зовнішня диференціація”, “внутрішня диференціація”?
3. Чому індивідуалізація є ґрунтом диференційованого підходу до процесу оздоровлення дошкільників?
4. Які фізичні показники слід урахувати під час організації процесу оздоровлення дошкільників? Чому?
5. Чому роль дорослого є провідною у процесі оздоровлення дошкільників?

Тема лекції:
Нетрадиційні методи загартування

План

1. Контрастне загартування.
2. Сольові доріжки.
3. Сауна і баня.

1. Контрастне загартування.

Технологія проведення:

1. Температура води у ваннах 18 і 36 градусів. Дитині пропонується постояти в гарячій воді (36 градусів) 7-8 секунд. Потім вона переходить на 3-4 секунди у ванну з прохолодною водою (18 градусів). Потім процедура повторюється, після чого ноги протираються насухо і робиться індивідуальний масаж пальчиків ніг і стоп самою дитиною або вихователем. В масаж стоп входять розтирання, пощипування і поплескування їх із побажаннями: „Будь здоровим, міцним, сильним”.

Поступово температура води в холодній ванночці знижується.

2. В групу у цеберці вноситься сніг (зимою) або охолоджена вода (улітку). Діти снігом розтирають руки до відчуття сильного тепла, після чого ополіскують їх і протирають сухим рушником.

3. Діти сідають на лавки, розтирають стопи ніг снігом до такого стану, щоб вони стали гарячими. Перший тиждень розтирання снігом проводить вихователь. Після розтирання ноги ополіскуються, витираються насухо і робиться масаж стоп.

Додатковий ефект загартуванню надає спостереження дітей за тим, як сам вихователь у них на очах проводить загартовуючи процедури: ходє босоніж по снігу, розтирає ноги або обливається холодною водою.

2. Сольові доріжки.

Ефективним засобом загартування в дошкільному закладі є ходіння по сольових доріжках. Ефект сольових доріжок полягає в тому, що сіль подразнює стопу дитини, багату на нервові закінчення.

з'ясуємо послідовність проведення процедури..

Беруться три рушники. Перший рушник опускається у сольовий розчин (на 1 л води 90 г солі) і потім розстиляється на підлозі або поліетиленовій плівці. Другий рушник, намочений у прісній воді кімнатної температури, кладеться поруч із першим. Третій рушник залишається сухим. Дитина встає ногами на перший рушник, виконує притопування, стрибки тощо впродовж 4-5 хвилин, потім переходить на другий рушник, стирає сіль із підшов ніг, наче вона прийшла з вулиці, і витирає ноги об килимок, а потім переходить на сухий рушник і витирає ступні ніг насухо.

Важливим моментом при проведенні загартування на сольових доріжках є те, що стопа повинна бути попередньо розігріта. З цією метою використовуються масажери для стоп, гудзикові і палочні доріжки, вправи для стопи: покачування назад - уперед на стопі, ходіння на носках, стрибки тощо.

3. Сауна і баня.

“Сауна” йогів полягає у втиранні у шкіру касторового масла з наступним розігріванням. Масло закупорює пори і запобігає потовиділенню, тобто охолодженню. Для розігріву достатньо 10 хвилини постояти під променя сонця у літній період. Взимку через 10-15 хвилин після розтирання дитині слід запропонувати теплу ванну. Після процедури масло змивається зі шкіри у 2-3 прийоми. Така процедура сприяє оздоровленню шкіри, тому її слід проводити 1 раз на 1-2 тижні. Паралельно із “сауною” йогів може бути використано трав’яні ванни (2-3 рази на тиждень, до 15-20 процедур при t 36-38° С, тривалість процедури – 6-20 хвилин).

Оздоровленню дошкільників сприяє і відвідування бані. В російській бані t повітря 40-60° С при 90 – 100 % відносної вологості; у фінській сауні t повітря 70-80° С при вологості 5 – 15 %. Отже для дітей більш сприятливі умови для оздоровлення у фінській сауні.

Відвідувати баню діти можуть, починаючи з 4-5 років, але фіни відвідують сауну вже з немовлятами.

Баня сприяє тренуванню серцево-судинної системи, поліпшенню газообміну та вентиляційній здатності легень. Баня – це тренажер для шкіри. Баня сприяє профілактиці простудних захворювань (після 10-15 відвідувань захворюваність знижується в 2 – 2,5 рази).

Протипоказання мають діти із захворюваннями серця, печінки та нирок.

Тема практичного заняття:

Особливості застосування

нетрадиційних методів загартування дітей у дошкільному навчальному закладі

План

1. Ознайомлення з умовами, створеними в дошкільному навчальному закладі для застосування нетрадиційних методів загартування дітей.
2. Вивчення аналізу захворюваності дітей.
3. Спостереження за проведенням контрастного загартування, вправ на сольових доріжках, перебуванням дітей у сауні.
4. Керівництво студентами загартовуючи ми процедурами.
5. Підбиття підсумків.

Список використаних джерел

1. Захаревич Е.В. Школа нескучного здоровья. – СПб.: ИД «Весь», 2003. – 144 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка – Пресс, 2000. – С. 177 – 188.
3. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 224 с.

Контрольні запитання

1. У чому полягає технологія застосування контрастного загартування дошкільників?
2. Поясніть особливості застосування такого методу загартування, як сольові доріжки.
3. Чим відрізняється “сауна” йогів від фінської сауни?
4. Чи можливе застосування російської бані у процесі оздоровлення дітей дошкільного віку?
5. Поясніть значущість для здоров'я дітей нетрадиційних методів загартування.

Тема лекції:

Види самомасажу

План

1. Значення різних видів самомасажу для зміцнення і збереження здоров'я дошкільників.
2. Чистка зубів і масаж ясен як різновид масажу біологічно активних точок.
3. Точковий самомасаж за А.О. Уманською.
4. Самомасаж вух.
5. Самомасаж кистей рук.
6. Самомасаж стоп.

1. Значення різних видів самомасажу для зміцнення і збереження здоров'я дошкільників.

Масаж є активним методом профілактики і лікування багатьох захворювань, у результаті якого відбувається мобілізація і тренування захисно-пристосовних сил організму. Слово “масаж” походить від “mass”, що означає “надавлювати рукою” і “доторкатися”.

Під час доторкування до шкіри спостерігається подразнення всіх видів нервових закінчень. Через нейро-рефлекторні зв'язки відбувається стимуляція діяльності тих органів, які пов'язані з цією ділянкою шкіри. У зв'язку з цим у

них поліпшується лімфотік і кровотік, тобто покращується постачання цих органів киснем і живлення речовинами, швидше відбувається евакуація непотрібних продуктів обміну, нормалізується функціональна діяльність органу, а також поліпшується обмін речовин.

При правильному проведенні точкового масажу і самомасажу відзначається легке почервоніння шкіри. Це відбувається завдяки розширенню капілярів. Проте кровообіг посилюється не тільки у шкірі, але й у м'язах. Поліпшується їх живлення, посилюється газообмін, окисно-відновлювальні процеси, активізується обмін речовин. Це приводить до підвищення скорочувальної здатності м'язів, їх тонуусу й еластичності. У результаті зростає сила м'язів, зміцнюються суглоби і зв'язки, підвищується фізична працездатність. Зміцнення м'язового корсета, у свою чергу, позитивно впливає на поставу. Масаж сприяє "спаленню" надлишкового жиру.

Під впливом масажу поліпшуються дихальна і видільна функції шкіри. Стимуляція діяльності потових і сальних залоз активізує виділення продуктів життєдіяльності через шкірні покриви.

Масаж впливає на весь організм, у тому числі на центральну і вегетативну нервову систему. Різні прийоми масажу викликають різну реакцію з боку центральної нервової системи. В одних випадках відзначається тонізуючий, збудливий вплив масажу, що стимулює діяльність органів і систем, в інших – він має розслаблювальну, заспокійливу й антистресову дію. Це залежить від тривалості й інтенсивності впливу. Масаж може з успіхом використовуватися під час адаптації дітей до умов дошкільного навчального закладу.

2. Чистка зубів і масаж ясен як різновид масажу біологічно активних точок.

Здоров'я людини покращується під час лікування від 7 – 8% до 15 – 17%, ідеальні умови сприяють покращанню здоров'я на 20 – 25%, 50% здоров'я цілком залежать від способу життя людини, загальнооздоровчих заходів.

Практика доводить, що одним із простих і загальнодоступних методів оздоровлення дітей є масаж біологічно активних точок.

Одним із різновидів такого масажу є чистка зубів і масаж ясен.

Спочатку слід засвоїти розташування цих точок. Їх велика кількість розташована у ротовій порожнині, тут є представництво майже всіх життєво важливих органів – серця, верхніх дихальних шляхів і легень, шлунка і кишкового тракту, печені і нирок.

Проте масаж точок, які відповідають за ці органи буде лише тоді ефективним, коли чистити зуби не 15 – 30с, які це робить більшість нас, а 2,5 -3 хв.

Чистку зубів дуже корисно поєднувати з пальцевим самомасажем ясен. Для цього необхідно невелику кількість зубної пасти нанести на вказівний і великий

пальці. Масаж слід розпочинати від центру щелепи, а потім поступово розводити пальці у різні боки. На верхній частині щелепи масують зверху вниз, на нижній – знизу вгору. Крім того, використовується масування і коловими рухами: зранку – за годинниковою стрілкою, ввечері – проти неї. Тиск на слизову оболонку повинен бути безболісним, зранку – більш інтенсивним, увечері – менш інтенсивним. Тривалість процедури – 5-7 хв. Краще робити самомасаж після чистки зубів і полоскання рота.

3. Точковий самомасаж за А.О. Уманською.

Для точкового масажу А.О. Уманською запропоновано 9 зон. Масаж кожної з них сприяє поліпшенню роботи одного чи кількох органів. Розглянемо більш докладно взаємозв'язок між масажем певних зон і поліпшенням роботи як окремих органів, так і всього організму в цілому.

1 зона пов'язана зі слизовою оболонкою трахеї, бронхів, а також кістковим мозком. Під час масажу цієї зони зменшується кашель, поліпшується кровотворення.

2 зона регулює імунні функції організму, підвищує опір інфекційним захворюванням.

3 зона контролює хімічний склад крові, слизову оболонку гортані.

4 зона пов'язана з регуляторами діяльності судин голови, ший, тулуба, контролює роботу вестибулярного апарату.

5 зона контролює компенсування порушень, пов'язаних із впливом на організм зовнішнього середовища.

6 зона регулює кровообіг слизових оболонок носу і гайморових порожнин.

7 зона регулює кровообіг в області яблук очей і лобних відділів мозку.

8 зона пов'язана з органами слуху і вестибулярним апаратом.

9 зона пов'язана із запобіганням головного болю та нежиті.

Масаж точок відбувається згідно з нумерацією.

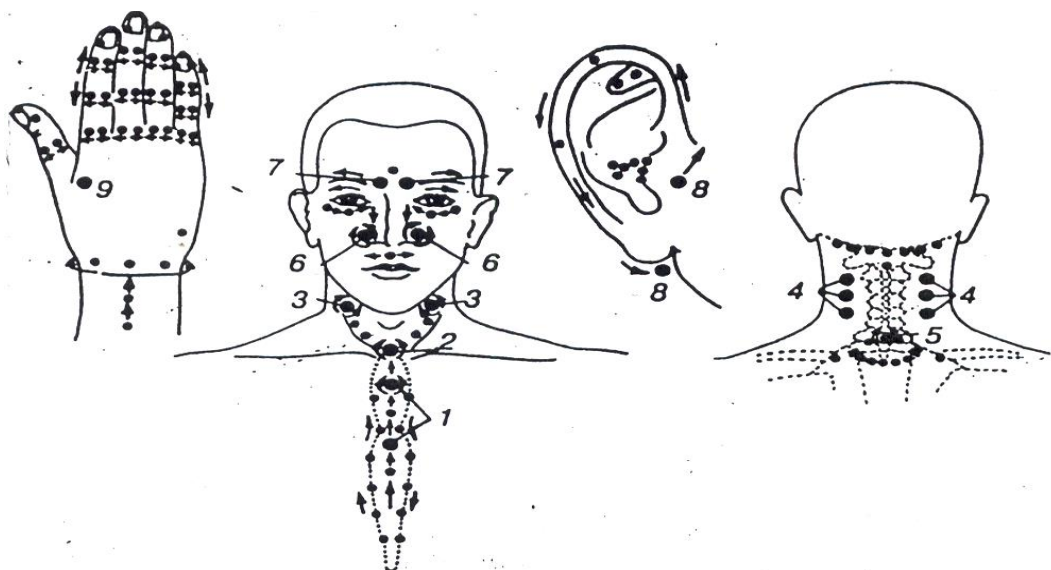
1, 2, 5, 9 зони – слід натиснути кінчиками середнього та вказівного пальців до появи незначного болю і зробити 9 обертальних рухів за годинниковою стрілкою і 9 – проти. Тривалість впливу на кожну точку – 18 – 20 с.

3, 4 зони – слід робити розтираючі рухи пальцями зверху вниз від задньої до передньої поверхні ший. Ця вправа сприяє активізації функції щитовидної залози.

6, 7, 8 зони – також слід масувати водночас двома руками.

Якщо відчувається наявність зон з підвищеною чи зниженою чутливістю – це сигнал про неблагополуччя в організмі. Такі точки слід масувати через кожні 40 хв. до появи адекватної чутливості.

Єдиним протипоказанням до застосування точкового масажу є гнійничкові пошкодження шкіри, бородавки, новоутворення шкіри.



Точковий масаж за А.О. Уманською

4. Самомасаж вух

- Масаж вушної раковини розпочинається з поглажування зверху вниз, ззаду і попереду вушної раковини, потім слід перейти до легкого розминання: вушна раковина захватується подушечками першого і третього-четвертого пальців та розминається до тих пір, поки шкіра злегка не почервоніє.



Біологічно активні точки вушної раковини

- Потім вуха треба загнути вперед спочатку мізинцями, потім усіма іншими пальцями, притиснути вушні раковини до голови і відпустити. Повторення вправи кілька разів підвищує гнучкість вушних раковин, що сприяє зміцненню здоров'я.

- Кінчиками великого і вказівного пальців треба захватити мочки вух і відтягнути їх униз. Вправа повторюється 5 – 6 разів і є корисною для профілактики та лікування захворювань горла, ротової порожнини.

- Великі пальці слід увести у слуховий прохід, а вказівними притиснути виступ вушної раковини, який слід притискувати і повертати впродовж 30 – 40с. Вправа сприяє стимулюванню функції надниркових залоз, зміцнює слизові оболонки носа, горла тощо.

5. Самомасаж кистей рук.

Самомасаж кистей рук доцільно проводити двічі на день: під час ранкової гімнастики і перед денним сном.

Під час самомасажу кистей рук уранці застосовуються такі прийоми:

- розтирання;
- розминання кистей;
- поплескування долонями;
- масаж кінчиків пальців.

Масаж починають із великого пальця лівої кисті і по черзі масажують усі пальці від кінчиків до основи, розтираючи їх до стійкого відчуття тепла. Розтирання долонь і тильної поверхні проводиться за допомогою рухів, які застосовуються під час миття рук.

Під час самомасажу перед денним сном діти, лежачі в ліжках, масажують зап'ястя круговими рухами вліво і вправо, захоплюючи правою рукою ліве зап'ястя, а потім навпаки – лівою праве. Це сприяє загальному розслабленню і більш швидкому і спокійному засинанню дитини.

Досить ефективним є проведення дітьми самомасажу поверхні долонь за допомогою:

- камінних, металічних або скляних різнокольорових кульок, які дошкільники крутять у руках, спрямовують у спеціальні жолоби тощо;
- волоських горіхів (катання двох горіхів між долонями, прокатування одного горіху між пальцями, утримання кількох горіхів розчепіреними пальцями, утримання кількох горіхів між пальцями обох рук);
- шестигранних олівців;
- намиста [3,С.33-34].



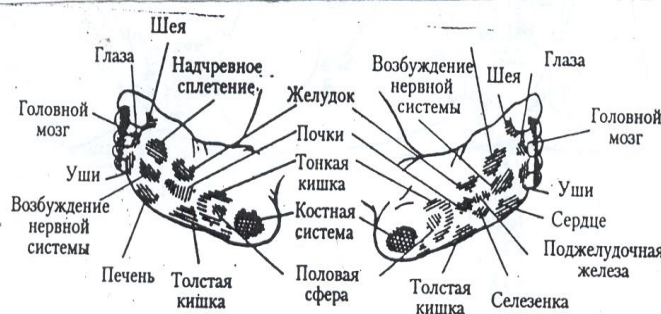
Біологічно активні точки кистей рук

6. Самомасаж стоп.

Масаж рефлексогенних зон стопи відіграє особливо важливу роль для здоров'я людини, тому що на стопі проектується практично всі внутрішні органи (серце, шлунок, легені, хребет, нирки тощо).

Для проведення масажу слід сісти на килим і спочатку розтирати пальці і стопу лівої, а потім правої ніг. Крім активного впливу на стопи, важливо, щоб діти щодня ходили босоніж, хоча б нетривалий час по мокрій гальці, ребристим килимкам, спеціальним “доріжкам” тощо. Займатися фізкультурою, робити ранкову гімнастику дошкільникам також доцільно проводити у шкарпетках або босоніж, адже це все сприяє масажу стопи.

Схема 4



Біологічно активні точки стоп

Тема практичного заняття:
Особливості застосування
різних видів самомасажу
у роботі з дітьми молодшого, середнього і старшого
дошкільного віку.

План

1. Ознайомлення з умовами, створеними в дошкільному навчальному закладі для зміцнення і збереження здоров'я дітей.
2. Вивчення аналізу захворюваності дітей.
3. Спостереження за проведенням самомасажу кистей рук, вух і стоп дітьми різного віку. Визначення ролі педагога під час виконання дітьми молодшого, середнього і старшого дошкільного віку різних видів масажу.
4. Керівництво студентами проведенням різних видів самомасажу кистей рук, вух, стоп ніг дітьми різних вікових груп.
5. Підбиття підсумків.

Список використаних джерел

1. Захаревич Е.В. Школа нескучного здоров'я. – СПб.: ИД «Весь», 2003. – 144 с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка – Пресс, 2000. – С. 177 – 188.
3. Любина Г., Желонкина О. Рука развивает мозг // Ребёнок в детском саду. – 2003. - №5. – С.33 – 34.
4. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 224 с.
5. Соловьева Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками // Дошкольное воспитание. – 1995. - №4. – С.28 – 33.

Контрольні запитання

1. Який механізм впливу самомасажу на дитячий організм?
2. У чому полягає оздоровча цінність чистки зубів і масажу ясен?
3. На які зони відбувається вплив під час точкового масажу А.О. Уманської?
4. Які прийоми масажу є пріоритетними під час масажу вух, стоп ніг?
5. У чому різниця між ранковим і денним комплексами масажу кистей рук?

Тема лекції:

Застосування дихальних вправ у процесі оздоровлення дошкільників

План

1. Основні правила дихання.
2. Застосування дихальних вправ для загартування дитячого організму.

1. Основні правила дихання.

Основними правилами дихання є:

1. дихати слід через ніс – носові ходи пов'язані з рядом структур спинного мозку, які керують роботою внутрішніх органів людини, при цьому права ніздря пов'язана з активізуючими структурами, ліва – із послаблюючими, саме тому йоги вважають дихання через праву ніздрю позитивним, або “сонячним”, через ліву – негативним, або “місячним”. Якщо прохідність обох носових ходів нормальна, то у дитини гармонійне дихання, якщо прохідність лівої ніздрі недостатня, дитина збуджена, якщо правої – в'яла. У ту чи іншу мить кожен із нас дихає краще однією чи іншою ніздрею, положення змінюється через кожні 1,5 – 2 години. Дихання через ніс сприяє профілактиці простудних захворювань. Дихання через рот зменшує кількість кисню в організмі на 25 – 30%, що сприяє уповільненню темпів зростання щитовидної залози, зменшує кількість гемоглобіну, цукру, кальцію у крові. Для дитини характерними стають погіршення пам'яті, затримка психічного та фізичного розвитку, головні болі енурези тощо;

2. дихати слід діафрагмою. Під час видиху діафрагма скорочується, черевна стінка опускається і всі органи звільнюються від тиску, отже відбувається постійний масаж внутрішніх органів. Якщо ж у дитини не діафрагмальне дихання, внутрішні органи знаходяться під постійним тиском діафрагми.

Проте, щоб навчити дитину правильно дихати, дорослим потрібно правильно самим це робити. Для того, щоб перевірити, чи правильно ви дихаєте, необхідно лягти на підлогу, орієнтуючись головою на схід або північ. Ноги треба зігнути у колінах, одну руку покласти долонею на нижню частину живота, іншу – вздовж тіла долонею вгору. Намагайтеся дихати безшумно, так, щоб розслаблялася і випиналася тільки частина живота під рукою. Якщо так виходить, значить ви дихаєте правильно, якщо ні – необхідно провести кілька занять для засвоєння навички дихання животом.

Іноді дитина не дихає носом тому, що вона не може цього робити унаслідок певних об'єктивних та суб'єктивних причин (захворювання, дефекти носової перегородки тощо).

2. Застосування дихальних вправ для загартування дитячого організму.

Загартування організму дитини відбувається за допомогою таких дихальних вправ:

1. Швидко втягнути всередину живота череневі м'язи, розташоване нижче пупа і водночас зробити різкий видих через ніс.

2. Зжати пальці в кулаки, під час видиху широко розкрити рота та висунути язика, доторкаючись його кінчиком підборіддя. Потім затримати дихання на 5 – 10 с., потім вдихнути, розжавши пальці. Вправа повторюється 3-4 рази.

3. Йоги пропонують промивання носоглотки водою – під час вдиху вода потрапляє в носоглотку і виходить через рот.

Тема практичного заняття:

Місце дихальних вправ на заняттях фізичною культурою, в інших видах дитячої діяльності

План

1. Спостереження за проведенням дихальних вправ із дітьми молодшого, середнього і старшого дошкільного віку під час проведення фізкультурних занять, комплексів на прогулянці тощо.

2. Керівництво студентами проведенням дихальних вправ у різних вікових груп.

3. Підбиття підсумків.

Список використаних джерел

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка – Пресс, 2000. – С. 177 – 188.

2. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 224 с.

3. Соловьева Н. Об использовании дыхательных упражнений и точечного массажа в работе с дошкольниками // Дошкольное воспитание. – 1995. - №4. – С.28 – 33.

Контрольні запитання

1. Визначте основні правила дихання.

2. У чому полягає оздоровчий характер дихальних вправ, що застосовуються у роботі з дітьми дошкільного віку?

3. Які види діяльності дітей у дошкільному навчальному закладі передбачають необхідність застосування дихальних вправ?

Тема лекції:
Вправи, спрямовані на розвиток дрібних м'язів руки
як нетрадиційний метод оздоровлення дошкільників

План

1. Значення вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки дитини, для зміцнення її здоров'я.
2. Застосування вправ із дрібними предметами у процесі розвитку дрібних м'язів руки дитини.
3. Пальчикова гімнастика як нетрадиційний метод оздоровлення дошкільників.
4. Ігри з піском як засіб зміцнення і збереження здоров'я дошкільників.
5. Функції вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки дитини.

1. Значення вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки дитини, для зміцнення її здоров'я.

Серед різноманітних оздоровчо-рухових заходів у дошкільному навчальному закладі, особливе місце належить тим, які пов'язані з розвитком дрібної моторики руки дитини. Розвиток дрібних м'язів має неабияке значення для загального фізичного і психічного розвитку малюка впродовж усього дошкільного дитинства. На цьому неодноразово наполягали психологи, педагоги, фізіологи, медики. Зокрема, рівень сформованості дрібної моторики успішність засвоєння зображувальних, музично-виконавчих, конструктивних умінь, навичок письма, успішність оволодіння мовами.

Проте цей потенціал може бути реалізовано лише в тому випадку, коли рухи рук дошкільника будуть мати осмислений характер, а саме руки будуть своєрідним знаряддям дитячої уяви. Беручи активну участь у зародженні і передаванні образів уяви, руки здатні відчинити двері у завтрашній день дитини і багато чого навчити її голову. Свого часу Й. Кант дійшов висновку, що рука є мозком, який вийшов назовні.

Продовжуючи аналогію руки з мозком, В.Т. Кудрявцев і Б.Б. Єгоров зазначають, що саме дрібні м'язи руки подібні вищим відділам кори мозку, які забезпечують роботу думки і функції мовлення [1, С.213].

2. Застосування вправ із дрібними предметами у процесі розвитку дрібних м'язів руки дитини.

У процесі розвитку дрібних м'язів руки дитини доцільним є застосування вправ, спрямованих на вдосконалення дій дітей із дрібними предметами. Розглянемо докладно зміст цих вправ. Найбільш ефективними серед них є вправи:

- з нитками і мотузками:
- перемотування кольорових клубків ниток;

- зав'язування та розв'язування мотузок різної товщини, викладання із них знайомих геометричних фігур, нескладних зображень предметів;
- шнурування на площинних і об'ємних предметах, зокрема, дітям пропонують прошнувати доріжку до певної картинки, слова тощо;
- плетіння макраме, вирізування витинанок, вишивання;
- плетіння кіс із ниток;
- *з природним і підручним матеріалом:*
- віджимання води з пористих губок;
- перенесення зафарбованої води з однієї ємності до іншої за допомогою піпетки;
- перекладання пальцями дрібних камінців з однієї коробочки в іншу, викладання візерунків із камінців;
- складання із камінців, гудзиків, пробок на кольоровому папері або фланелеграфі різноманітних зображень за зразком педагога, або за власним задумом;
- виготовлення різноманітних іграшок із підручного матеріалу;
- загвинчування й розгвинчування кришок банок і пляшечок;
- ліплення із глини аплікаційним, комбінованим способами;
- ліплення фігурок із тіста, адже воно більш пластичне, розвиває дрібні м'язи пальців, змушує дитину фантазувати;
- ліплення великих і маленьких предметів із снігу та піску;
- малювання паличками по вологому піску, або снігу;
- сортування насіння гороху, бобів, квасолі тощо;
- лускання пальцями насіння соняшника;
- *з іграшками, іншими предметами:*
- ігри з м'ячем, кубиками.
- впізнавання на дотик дрібних іграшок;
- викладання візерунків, геометричних фігур за допомогою дерев'яних або пластмасових паличок;
- перекладання кольорових намистинок з однієї коробочки в іншу за допомогою пінцету;
- нанизування намистинок на нитку;
- застібання та розстібання гудзиків, ґнопок, ґапликів;
- перекладання пластмасових кульок із однієї ємності з водою до іншої за допомогою ситечка;
- розкладання і складання розбірних іграшок – мотрійок, пірамідок різної величини тощо;
- збивання вінчиком розчину рідкого мила або шампуню;
- причіплювання та відчіплювання прищіпок;
- *з використанням матеріалу для малювання, ліплення, конструювання:*

- викладання візерунків за допомогою “Мозаїки”;
- будування споруд із конструктора, які має дрібні частини;
- малювання олівцями, фарбами різноманітних візерунків, бордюрів тощо, розмальовування;

- мозаїчне конструювання з паперу з його попереднім розриванням. У цьому виді діяльності доцільно використання паперу різних кольорів, товщини і фактури;

- з елементами театральної-ігрової діяльності:

- “показ” вірша (нехай дитина показує руками все, про що говориться у вірші – слова і зміст запам’ятаються краще, це також допоможе дитині краще зорієнтуватися у просторі);

- тіньовий театр;

- показ за допомогою пальчиків рухів, характерних для казкових героїв (Зайчик, Лисичка, Ведмедик тощо) [3].

3. Пальчикова гімнастика як нетрадиційний метод оздоровлення дошкільників.

Важливим прийомом роботи на цьому етапі є розучування і проведення з дітьми вправ пальчикової гімнастики, які умовно можна розподілити на дві великі групи:

- вправи, в яких поєднано стискання, розтягування та розслаблення кисті руки;

- вправи із застосуванням ізольованих рухів для кожного пальця.

Коли дошкільники навчаються виконувати достатньо велику кількість фігур, можна їм запропонувати розігрування невеликих сценок і ілюстрування коротких оповідань за допомогою пальчиків [3].

4. Ігри з піском як засіб зміцнення і збереження здоров’я дошкільників.

Дошкільників цікавить створення зображень, тому вони можуть досить довго грати і водночас працювати над образом, поступово вдосконалюючи зображувальні навички.

Отже, ігри з піском є засобом пізнання і взаємодії дитини з навколишнім світом. Вони сприяють формуванню і розвитку “Я”, диференціації малюком зовнішнього та внутрішнього світу тощо.

Простота використання пісочниці і той факт, що пісок і вода є найбільш природними матеріалами, сприяє прояву творчого початку. Створюючи картини на піску, використовуючи при цьому маленькі фігурки, дитина відбиває ситуацію, яка її хвилює і досить часто знаходять для себе відповіді, які так важко було отримати від дорослих. Педагоги же, в свою чергу, набувають унікальної можливості реально побачити внутрішній світ хлопчика або дівчинки.

Створюючи картини на піску, розігруючи різноманітні казкові сюжети, маленька людина набуває безцінний досвід символічного вирішення багатьох життєвих ситуацій, згодом в її поведінці можна помітити певні зміни – дитина починає застосовувати свій “пісочний досвід”. Отже, спочатку внутрішня реальність переноситься на пісок, а потім досвід ігор з піском переноситься у внутрішній світ дошкільника й у вигляді певних моделей відбивається в його реальній поведінці.

Значення таких ігор для розвитку дитини дошкільного віку підсилюється тактильними властивостями піску. Не викликає сумніву, що ігри з піском і водою викликають неповторні тактильні відчуття, отримати які неможливо під час використання інших матеріалів. Окрім того, пісочниця є безпосереднім інструментом створення візуальних образів. Крім цього, тісне “спілкування” дитини з піском сприяє збагаченню сенсорного досвіду дітей, усвідомленому засвоєнню таких понять, як-от: сухий, вологий, мокрий, легкий, важкий, важкуватий, холодний, теплий, гарячий, світлий, темний тощо. Безперечно цими ж поняттями збагачується і словник дітей.

Ігри дітей із піском педагог може організувати як у великих пісочницях, якими обладнаний двір дошкільного навчального закладу, так і у спеціальних маленьких.

Великі пісочниці, надають змогу гратися відразу кільком дітям, допускаючи право кожного на ігри з піском. Тому розмір такої пісочниці може бути будь-яким. Малюк біля неї схожий на невелику фігурку

Які ж форми художньої творчості може застосувати дитина під час ігор із піском [5, С. 80 - 83].

Насамперед це *художній рельєф*, яке має вигляд об’ємного зображення на певній площині. Ступінь випуклості форм рельєфу може бути різною – як низькою, так і високою. Пісочна композиція створюється на пісочній же основі, скульптурні форми та об’єкти спрямовані вгору, завдяки чому зображення нагадує рельєф. Дитина може засипати піском все дно пісочниці так, що його блакитний колір не буде видно, часткове засипання дна пісочниці піском дозволяє імітувати воду або небо і створювати відчуття глибини або висоти.

Наступними формами художньої творчості, які можна спостерігати під час ігор дітей із піском є *колаж і ассамбляж*. Ці художні техніки передбачають поєднання природних матеріалів, зокрема, піску, з предметами, створеними людиною. Створення колажу зумовлює застосування площинних іграшок і предметів, ассамбляжу – об’ємних.

Існує ще одна форма прояву творчості дітей у пісочниці, ця техніка носить назву “*знайдений об’єкт*” і зумовлює поєднання піску з мушлею, гілочками, камінцями, осколками посуду, фрагментами металевих виробів тощо.

Безперечно, застосування додаткових предметів значно збагачує пісочні композиції, сприяє зануренню дитини в процес творчості.

Проте *головним матеріалом ігор все ж таки залишається пісок.*

Який же пісок краще застосовувати? Він може бути дуже дрібним - білим, жовтуватим, коричнюватим, сіруватим або червонуватим. На світлому піску добре видно камінці, мушлі, мініатюрні фігурки, на темному – їх форми виділяються не так виразно [5, С. 122].

Дії дитини під час ігор з піском можна розділити на три основних типи, а саме:

- *маніпуляції з пісочною поверхнею* – діти заповнюють піском формочки, малюють на пісочній поверхні лінії, роблять відбитки, збирають пісок у грудочки, створюють гірки;

- *проникнення у товщу піску* – копання ям і тунелів, ховання в пісок предметів з наступним їх діставанням;

- *ігри з піском із застосуванням води* – діти можуть капати нею на пісок, або навіть лити у великій кількості [5, С. 34].

Отже, ігри з піском є засобом сенсорного розвитку дошкільників, збагачення їхнього словника, розвитку творчого потенціалу. А їх застосування сприяє збереженню та зміцненню як фізичного, так і психічного здоров'я кожної дитини.

5. Функції вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки дитини.

Отже, вправи, спрямовані на розвиток дрібних м'язів руки дитини виконують такі функції:

- лікувальну – сприяютьвилікуванню;
- профілактичну – попереджують появу психосоматичних захворювань;
- корекційну - “виправляють” емоційні та інші проблеми дитини;
- розвивальну – розвивають увагу, пам'ять, мислення тощо;
- навчальну – надають нові знання, вміння, навички, закріплюють їх;
- виховну – формують моральні якості;
- комунікативну - об'єднують дітей у групи, сприяють їхній співпраці, взаємодії;
- релаксаційну – знімають напругу, викликану негативними емоціями тощо;
- розважальну – створюють сприятливу атмосферу [2, С.32].

Тема практичного заняття:
Застосування вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки
у роботі з дітьми молодшого, середнього і старшого
дошкільного віку.

План

1. Ознайомлення з умовами, створеними в дошкільному навчальному закладі для зміцнення і збереження здоров'я дітей.
2. Вивчення планів освітньої роботи з метою визначення місця вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки дитини у режимі дня.
3. Спостереження занять із логіки, інших видів роботи з використанням вправ із дрібними предметами.
4. Спостереження виконання дітьми різних вікових груп вправ пальчикової гімнастики.
5. Спостереження ігор дітей із піском.
6. Керівництво студентами проведенням різних видів вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки дитини.
7. Підбиття підсумків.

Список використаних джерел

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка – Пресс, 2000. – С. 177 – 188.
2. Любина Г., Желонкина О. Рука развивает мозг // Ребёнок в детском саду. – 2003. - №5. – С.31 – 34.
3. Маковецька Н.В. Конспекти занять до зошита №1 “Підготовка руки дитини до письма”. – Запоріжжя: ЛПІС. Лтд, 2001. – С.10 – 12.
4. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 224 с.
5. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная терапия. – СПб.: Питер, 2001 – С. 34 – 129.

Контрольні запитання

1. У чому полягає особливе значення вправ, спрямованих на розвиток дрібної моторики, для зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку?
2. Назвіть групи предметів, які доцільно застосувати у процесі розвитку дрібних м'язів руки дитини.
3. Які групи вправ пальчикової гімнастики застосовують у роботі з дітьми дошкільного віку?
4. Які типи дій виконують діти під час ігор з піском? У чому їх оздоровча спрямованість?

5. Назвіть найголовніші функції вправ, спрямованих на розвиток дрібних м'язів руки дитини.

Тема лекції:

Місце здорового харчування у системі оздоровлення

План

1. Значення харчування у житті дитини.
2. Вимоги до харчового раціону.
3. Нетрадиційне харчування. Сокотерапія.

1. Значення харчування у житті дитини.

Для організму дитини, що росте й розвивається, особливе значення має раціональне, збалансоване харчування. Воно не тільки забезпечує існування і розвиток усіх клітин, тканин, органів, задовольняє всі енергетичні запити, але і підвищує опірність організму, його життєвий тонус і працездатність, сприяє адаптації до умов середовища. Тому разом з раціональним режимом дня й оптимальним руховим режимом правильне харчування відноситься до найважливіших чинників, що визначають здоров'я людини.

Основу життєдіяльності складає безперервний обмін речовин з навколишнім середовищем – метаболізм, який включає два нерозривно зв'язаних протилежних процеси: анаболізм – синтез складних органічних речовин, специфічних для даного організму, з простих компонентів, що поступають у клітини; і катаболізм – розпад цих речовин, що дає енергію для анаболізму. Зрозуміло, що підтримка метаболізму вимагає надходження в організм продуктів харчування, які в травному тракті розщеплюються до простих компонентів (мономерів), засвоюються й включаються в обмін речовин. Кінцеві продукти метаболізму – діоксид вуглеводу, вода, аміак, сечовина й ін. – виводяться з організму.

У організмі, що росте, обмін речовин протікає особливо інтенсивно, причому процес анаболізму дещо переважає (очевидно, що переважання синтезу над розпадом і обумовлює зростання й розвиток), тому енергетичні витрати дітей дуже великі. Крім того, у дитини відносно більше співвідношення поверхні тіла з його масою. Унаслідок цього на одиницю поверхні діти втрачають більше тепла, ніж дорослі. Нарешті, діти більш рухомі, що також визначає витрату енергії. Сказане обумовлює підвищену потреба школярів у поживних речовин на одиницю маси в порівнянні з дорослими.

Основу їжі складають так звані калорійні речовини – білки, жири й вуглеводи. Безперервне біологічне окислення даних органічних речовин і

служить джерелом механічної й теплової енергії. Збалансоване харчування має на увазі перш за все дотримання певного енергетичного балансу, тобто відповідності енергетичної цінності їжі енергетичним витратам організму, які визначаються віком, статтю, руховою активністю й іншими чинниками. Дуже важливо, щоб харчування дітей за кількістю і якістю відповідало їх потребам, оскільки організм, що розвивається, дуже чутливий не тільки до дефіциту харчових речовин, але і до їх надлишку.

Енергетичну цінність їжі, а також витрату енергії згідно Міжнародної системи одиниць (СИ) вимірюють у джоулях (Дж). Проте достатньо часто використовують старі позасистемні одиниці – калорію (кал) і кілокалорію (ккал), рівну 1000 кал, або 4,187 Дж.

Вважається, що енергетична цінність їжі молодших школярів, що задовольняє добову витрату енергії, повинна складати в середньому 9623 Дж (2300 ккал). Статеві відмінності калорійності їжі розраховують тільки з 11 років, коли починаються процеси статевого дозрівання. В цьому віці потреби хлопчиків складають 11 297 Дж (2700 ккал), а потреби дівчаток – 10 251 Дж (2450 ккал).

Проте при визначенні калорійності харчування необхідно враховувати не тільки вік і стать (у старших дітей). Витрата енергії залежить і від індивідуальних особливостей учнів, характеру діяльності, пори року, клімату. Так, якщо маса тіла дитини нижче за норму, харчування повинне бути більш калорійним, щоб маса тіла зростала. І навпаки: якщо в результаті надмірного харчування маса тіла підвищена в порівнянні з нормою, слід на деякий час обмежити калорійність харчового раціону, поки маса не нормалізується. Для дітей ослаблених, після хвороби, з туберкульозною інтоксикацією слід установлювати більш високу калорійність харчування.

В умовах холодного північного клімату, коли організм потребує підвищеної витрати енергії для підтримки тепла навіть в літній час, калорійність харчування дітей повинна бути вище в порівнянні з раціоном дітей, що проживають у південних районах країни. Відповідно в зимову пору року підвищується потреба організму у висококалорійній їжі у всіх кліматичних зонах.

Інтенсивний руховий режим значно збільшує енерговитрати організму, тому добова калорійність харчування юних спортсменів може доходити до 4000 ккал і більш, особливо в періоди змагань і посилених тренувань.

2. Вимоги до харчового раціону.

Важливо, щоб харчовий раціон не тільки відповідав енергетичним потребам організму, але і враховував вимоги правильного співвідношення поживних речовин. Для дітей молодшого шкільного віку якнайкращим вважається співвідношення білків до жирів і вуглеводів як 1:1:4.

Білки займають особливе місце в обміні речовин. Їх не можна замінити ніякими іншими поживними речовинами, тоді як самі вони можуть замінювати жири й вуглеводи. Білки є головним будівельним матеріалом клітини, вони входять до складу багатьох гормонів – регуляторів обміну речовин, імунних тіл, ферментів – каталізаторів біохімічних процесів, нуклеопротейнів, пов'язаних з синтезом білка, дихального пігменту – гемоглобіну, плазми крові й ін. Білки грають і енергетичну роль в організмі – розщеплення 1 г білка дає 17,17 кДж (4,1 ккал).

Білкова недостатність приводить до затримки росту, виснаженню м'язової системи, порушенню вищої нервової діяльності, недокрив'ю й авітамінозу, зниженню опірності організму. З другого боку, несприятливі наслідки викликає надлишок білка в їжі. Оскільки білок не може відкладатися в організмі про запас, те збільшення синтезу білка не відбувається, але при цьому може порушуватися перебіг обмінних процесів (що часто приводить до ожиріння), підвищиться ризик виникнення алергічних реакцій, відбудеться зсув кислотно-лужної рівноваги, погіршиться апетит.

Білки їжі розщеплюються в шлунково-кишковому тракті до амінокислот, в цьому вигляді вони всмоктуються в кров і потім служать матеріалом для побудови власних білкових структур. При цьому деякі амінокислоти можуть замінюватися в організмі іншими або синтезуватися в процесі обміну речовин і тому в їжі можуть бути відсутні. Їх називають замінимими амінокислотами. Проте частина амінокислот для організму незамінні, і при їх відсутності в їжі різко порушується синтез білка, що приводить до важких розладів і порушень життєдіяльності організму.

Білки їжі, які містять весь необхідний для нормального синтезу білка організму набір амінокислот, називають повноцінними. Це переважно білки тваринного походження, які за своїм складом ближче до білку тіла людини. Тому необхідно, щоб у раціоні харчування дітей тваринні білки складали не менше 60-65% від загальної добової потреби в білках. Якщо в білках відсутні які-небудь незамінні амінокислоти, це неповноцінні білки, в основному рослинного походження. Найбільш висока біологічна цінність білків м'яса, риби, молока, яєць.

Рослинні продукти, хоча і містять неповноцінні білки, необхідні дитячому організму, тому їх не можна виключати з харчового раціону школярів. Тільки змішане харчування, що містить продукти як тваринного, так і рослинного походження, забезпечує організм повним набором амінокислот. При цьому засвоюваність білка залежить від змісту інших харчових складових. Повністю засвоюються білки при вищенаведеному співвідношенні їх з жирами й вуглеводами.

Добова потреба в білку на 1 кг маси складає для молодших школярів 2,5-3 г, отже, всього діти повинні споживати близько 79 г білків, у тому числі

47 г тваринних білків. При збільшенні фізичних навантажень, наприклад, у юних спортсменів, фізіологічна потреба в білках збільшується.

Жири – важлива складова частина клітинних структур: цитоплазми, клітинної мембрани і ядра. Вони беруть участь в найважливіших процесах життєдіяльності, регулюють зростання і розвиток, забезпечують нормальний стан імунітету, із ними поступають в організм вітаміни А, D, Е, К. Певна частина жиру відкладається в організмі (в клітковині під шкірою, печінці, сальнику й інших депо) як запасний поживний матеріал. Жирові відкладення виконують також захисну, тепло ізолюючу роль, а окрім того, фіксують деякі внутрішні органи. Нарешті, жири – багате джерело енергії: розщеплювання 1 г жиру дає 38,94 кДж (9,3 ккал), тобто в 2 із лишком рази більше енергії, ніж при окисленні рівної кількості білків або вуглеводів.

Висока калорійність жиру, присутнього в їжі, дозволяє понизити її загальний об'єм, даючи в той же час відчуття ситості. Наявність жиру обмежує розпад білка в організмі і оберігає від руйнування важливі органи і тканини.

У травному тракті жири розщеплюються до гліцерину і жирних кислот і, всмоктуючись кишечником, потрапляють головним чином у лімфу, яка і розносить їх по організму. Розрізняють граничні жирні кислоти (в основному тваринного походження) і неграничні (входять до складу рослинних масел). Деякі неграничні жирні кислоти (лиолева, ліноленова, арахідонова), сприятливо впливають на зростання, нормалізування функції шкіри, що знижують кількість холестерину в крові, в організмі синтезуватися не можуть і, отже повинні поступати в готовому вигляді. Звідси неодмінна вимога, щоб в харчовому раціоні дітей не менше 30% від загальної кількості жиру складали рослинні масла (соняшникове, конопляне, оливкове й ін.). Високу поживну цінність має маргарин, в якому міститься значна кількість рослинних жирів.

Важливі для дитини молочні жири, що входять до складу молока і молочнокислих продуктів (вершки, сметана, нетоплене вершкове масло), а також жири яєчного жовтка. В той же час слід обмежувати споживання твердих жирів – коров'ячого й особливо баранячого сала.

Рослинні масла, як і вершкове масло, засвоюються організмом на 97-98%. Надмірний уміст в організмі жиру відкладається в жирових депо. Збільшення жирових запасів може відбуватися не тільки за рахунок жирів їжі, але і при рясному вуглеводному харчуванні. Ожиріння приводить до глибоких порушень обміну речовин, знижує функціональні можливості серцево-судинної системи, погіршує працездатність і опірність організму.

Проте значний недолік жиру також негативно впливає на процеси життєдіяльності, зростання й розвитку дітей. Тому необхідно достатньо строго дотримувати норми споживання жирів, такі ж, як і для білка, – 79 г (не менше 16 г на добу складає потребу в рослинних маслах).

Вуглеводи є основним джерелом енергії в організмі. Хоча 1 г вуглеводів дає стільки ж енергії, що і білок, – 4,1 ккал (значно менше ніж рівна кількість жиру), але вуглеводи володіють здатністю дуже швидко розпадатися, причому як у присутності кисню, так і в без кисневих умовах. Розпад білків і жирів при цьому призводить до утворення великої кількості продуктів метаболізму, які «засмічують» організм, тоді як продукти обміну вуглеводів – вуглекислий газ і вода – легко утилізуються. При достатньому надходженні вуглеводів з їжею організм покриває енергетичні потреби в основному за їх рахунок. Крім того, вуглеводи є пластичним матеріалом клітини (цитоплазми, клітинної оболонки, нуклеїнових кислот), що беруть участь у водному обміні, сприяють ефективному використуванню жирів і білка. Зростання і формування нових клітин і тканин (у першу чергу, сполучної) при недоліку вуглеводів неможливий.

Основним джерелом вуглеводів є продукти рослинного походження: хліб, крупи, макаронні вироби, картопля. Багаті вуглеводами овочі, фрукти, ягоди. В травному тракті вуглеводи посилено розщеплюються до моносахаридів (у першу чергу глюкози) і засвоюються на 90-98%. При недоліку вуглеводів у їжі вони можуть вироблятися з продуктів розпаду жирів і білків. Проте у дітей цей процес обмежений, оскільки основна частина білків і жирів використовується як пластичний матеріал, забезпечуючи інтенсивне зростання й розвиток.

Надлишок глюкози в крові відкладається у вигляді тваринного крохмалю – глікогену – в печінці й м'язах, створюючи вуглеводний резерв. При необхідності глікоген знов перетворюється у глюкозу і використовується для виконання роботи. Проте запаси вуглеводів в організмі дітей невеликі і дуже швидко вичерпуються, особливо при інтенсивній фізичній діяльності. Звідси – мала витривалість їх організму. Особливо чутливої до зниження рівня глюкози в крові (гіперглікемії) є центральна нервова система. Навіть незначне падіння рівня цукру супроводжується слабкістю, запамороченням, різким зниженням фізичної й розумової працездатності; при значному зниженні настають серйозні порушення: судоми, втрата свідомості, різні вегетативні розлади.

Кількість глюкози в крові молодших школярів близька до норми дорослого і складає 0,08-0,1%. Проте велика кількість цукру в їжі може привести до значного збільшення його вмісту в крові (на 50-70% і навіть на 100%), що у дорослих звичайно не спостерігається. Подібне аліментарне (харчове) підвищення (гіперглікемія) звичайно достатньо легко переноситься дітьми у зв'язку з підвищеною інтенсивністю вуглеводного обміну. Проте часто й періодично гіперглікемія, що повторюється може викликати серйозні порушення в діяльності організму. Тому кількість легкозасвоюваних

вуглеводів (сахарози, фруктоза) повинна складати не більше 20% від загальної кількості вуглеводів у харчовому раціоні.

Особливо несприятливий вплив на організм надає непомірне споживання сахарози у вигляді білого кристалічного цукру і приготованих на його основі солодощів. Погіршується діяльність шлунково-кишкового тракту, знижується апетит, розвиваються різні хворобливі явища (затримка росту, карієс зубів), зростає ризик виникнення такого серйозного ендокринного захворювання, як цукровий діабет. При цьому слід враховувати, що звикання до цукру розвивається за тим же механізмом, що і звикання до наркотиків (фахівці говорять про «солодку», або «цукрову», наркоманію). Тому привчати дітей до підвищеного вживання цукру, цукерок, кондитерських виробів не слід.

Основна частина вуглеводів повинна поступати в організм у вигляді полісахаридів, в першу чергу у вигляді крохмалю. Загальна потреба у вуглеводах за добу у дитини у віці 7-10 років складає 315 г.

До вуглеводів відносяться також клітковина рослинних тканин – целюлоза й інші грубоволокнисті компоненти їжі (пектини, харчові волокна). Вони практично не розщеплюються в травному тракті і, отже, не засвоюються, тому їх відносять до так званих баластних речовин. Проте ці речовини надзвичайно важливі для нормальної життєдіяльності з ряду причин. Перш за все, збільшуючи об'єм їжі, вони сприяють відчуттю ситості; потім, дратуючи стінки травного тракту, стимулюють перистальтику, яка визначає рух харчових мас і спорожнення кишечника; на неперетравлених целюлозних волокнах адсорбуються й виводяться з організму різні шкідливі речовини (солі важких металів і ін.), а також надлишок харчового холестерину; нарешті, клітковина сприяє нормальному існуванню мікрофлори товстого кишечника. Саме вуглеводи, що не розщепнулися і не всмокталися в тонкому кишечнику, служать поживним середовищем для корисних мікроорганізмів (біфідобактерій, лактобактерій), які, наприклад, синтезують і сприяють засвоєнню деяких вітамінів. Нормальна мікрофлора кишечника є важливим чинником імунітету, тому порушення її складу (дисбактеріоз) негативно позначаються на опірності організму. Отже, помилкою є відмова від так званої «грубої» їжі при організації харчування дітей.

Хоча вода, мінеральні солі і вітаміни не є поживними речовинами й джерелами енергії, проте їх надходження в організм – необхідна умова нормальної життєдіяльності.

Без їжі людина може прожити декілька тижнів, без води – лічені дні. Вода є середовищем, в якому протікають всі біохімічні процеси. Вона входить до складу органів і тканин, служить основою для міжтканинної рідини, крові, лімфи, травних соків. Вода – важливий фактор терморегуляції,

випаровуючись, вона оберігає організм від перегріву. Тіло дитини на 75-80% складається з води.

Потреба у воді організму молодшого школяра складає 50-60 мл на 1 кг ваги, тобто в цілому 1350-1400 мл. Ця потреба задовольняється введенням у харчовий раціон перших (рідких) блюд, овочів, фруктів, ягід, а також різноманітних напоїв (молоко, соки, чай і ін.) і, звичайно, власно води. Деяка частина води утворюється в організмі в процесі обміну білків, жирів і вуглеводів (метаболітна, або ендогенна, вода).

Споживання води залежить від їжі, температури навколишнього середовища, характеру діяльності і стану організму. Виділення її шкірою, нирками й легенями при диханні підвищується із збільшенням кількості прийняття рідини. Підвищення температури повітря, висококалорійна їжа, посилені фізичні навантаження, емоційна напруга також збільшують виділення води через шкіру й легені.

Для дитини однаково шкідливе як недостатнє, так і надлишкове споживання рідини, тому що її організм швидко втрачає і швидко накопичує воду. Обмеження прийому води або її надмірна втрата приводить до дегідратації – збездоднення, що порушує постійність внутрішнього середовища організму, дезорганізовуватиме процеси внутріклітинного обміну, викликає виснажуючу дитину спрагу. Надмірне надходження рідини в організм – водна інтоксикація – створює перевантаження в роботі нирок і серця, а також сприяє втраті організмом мінеральних солей і вітамінів.

Велике значення має якість питної води. Слід пам'ятати, що вода може бути джерелом і шляхом розповсюдження інфекційних хвороб (дизентерія, холера, черевний тиф і ін.). Вода, придатна для вживання (пиття, приготування їжі й ін.), чиста і прозора, не має неприємного смаку й запаху, не містить мікроорганізмів – збудників захворювань і отруйних домішок.

Організм потребує надходження мінеральних речовин – важливому чиннику внутрішнього середовища (визначають осмотичний тиск, активну реакцію крові), які входять до складу багатьох ферментів, гормонів, травних соків, забезпечують зростання, розвиток і нормальне функціонування кісток і м'язів.

Деякі мінеральні речовини потрібні організму у відносно великих дозах. Їх називають макроелементами. Це натрій, калій, кальцій, фосфор, хлор. Інші вживаються в невеликих кількостях. Це – мікроелементи: йод, бром, фтор, кобальт, нікель і безліч інших.

При правильно організованому збалансованому харчуванні потреба організму в мінеральних солях задовольняється повністю і немає потреби вводити їх штучно. Виключення складає хлорид натрію (кухварська сіль), яку доводиться включати додатково, особливо в рослинну їжу, бідну натрієм.

Важливе джерело солей – молочні продукти, овочі, фрукти, соки. Вони повинні обов'язково бути присутні в щоденному раціоні дитини.

Щоденна потреба дітей у куховарській солі складає 8-10 г. Ця речовина грає важливу роль при утворенні соляної кислоти – одного з компонентів шлункового соку, що забезпечує нормальне перетравлення білків їжі і, володіють бактерицидною властивістю (здатність вбивати мікроорганізми). Крім того, натрій і хлор забезпечують одну з найважливіших властивостей живого – явище збудженості. Тому недолік або надлишок цієї речовини при тривалому надходженні викликає серйозні розлади в роботі серця, стані нервової системи, характері сечоутворення й ін.

Солі кальцію і фосфору визначають зростання й розвиток опорно-рухового апарату, збудливість нервової системи, здатність крові згущуватися в організмі, білковий і жировий обмін. Потреба в кальції у молодших школярів складає 1100 мг на добу, у фосфорі – 1650 мг. При недоліку цих солей порушується розвиток кісткової тканини, страждають нервові клітини.

Оптимальне співвідношення між концентрацією солей кальцію й фосфору – 1:1,5 – є в молоці, тому молочні продукти – важливий компонент харчового раціону школярів, сприяючий розвитку скелету. Багаті солями фосфору, без яких не може нормально формуватися нервова тканина, яєчний жовток, мозок, м'ясо, горох, горіхи, вівсяна мука.

Залізо входить до складу дихального пігменту крові – гемоглобіну, який переносить кисень від легенів до всіх клітин і тканин організму. У зв'язку з підвищеним обміном речовин і, відповідно, великими потребами зростаючих структур у кисні потреба в залізі у дітей вище, ніж у дорослих, і складає 18 мг на добу. При тривалому одноманітному харчуванні продуктами, бідними солями заліза, може розвиватися так звана залізодефіцитна анемія (недокрів'я). Тому в раціон харчування дітей обов'язково повинні входити продукти, багаті залізом: м'ясо, яйця, капуста, боби, салат, яблука.

Істотне значення для життєдіяльності мають солі магнію, яких багато в грубих сортах пшеничного й житнього хліба, в культурах бобів, сирі. Солі калію, без якого порушується регуляція водно-сольового обміну в тканинах, містяться в овочах (капусті, картоплі).

Для знешкодження деяких отруйних для організму продуктів обміну речовин необхідна сірка, якої багато в культурах бобів, вівсяній муці.

Помітний вплив на стан здоров'я надає недостаток у їжі таких мікроелементів, як йод, кобальт, марганець. Недостатнє надходження в організм йоду приводить до серйозного порушення функцій щитовидної залози, спостерігається розростання її тканини (гіперплазія), з'являється зоб. В районах йодно́ї недостатності від ендемічного зоба особливо страждає дитяче населення; у частини дітей можуть спостерігатися ендокринні розлади. У

важких випадках недостатньої функції щитовидної залози у дітей розвивається кретинізм – глибоке порушення процесів фізичного, інтелектуального і статевого розвитку.

Активність йодних поєднань, що надходять в організм, залежить від вмісту в харчовому раціоні кобальту й марганцю, а також достатньої кількості білка тваринного походження.

Основними джерелами йоду є морські продукти, яйця, горох, горіхи (особливо кедрові), молочнокислі продукти. В районах, ендемічних по низькому змісту йоду, йодують питну воду; слід також використовувати йодовану куховарську сіль.

Кобальтом багаті такі продукти, як коров'яча печінка, риба, овочі (морква, буряк, зелений і червоний перець), зелені культури, ягоди (особливо журавлина, горобина, чорна смородина), боби. Більш всього марганцю в зернових культурах і продуктах їх переробки.

Вітаміни – обов'язкова складова частина раціону, без них неможливе нормальне функціонування організму. Назва – «несучі життя» – підкреслює їх участь у всіх процесах життєдіяльності. Вітаміни входять до складу багатьох ферментів, що визначає їх роль в обміні речовин; стимулюють процеси росту, розвитку, відновлення кліток і тканин; підвищують специфічну і неспецифічну опірність організму й ін.

Більшість вітамінів в організмі людини не синтезується або синтезується в недостатніх кількостях; вони зразу ж включаються в обмін речовин, не можуть відкладатися про запас і повинні поступати з їжею постійно. Хоча потрібні вони організму в дуже незначних кількостях, але їх недолік – гіповітаміноз – або відсутність – авітаміноз – в продуктах харчування викликає важкі розлади, як неспецифічні (зниження розумової і фізичної працездатності), так і специфічні (пов'язані з властивостями того або іншого конкретного вітаміну).

Проте шкідливе й надмірне споживання вітамінів – гіпервітаміноз, особливо у вигляді вітамінних препаратів, які зараз такі доступні. Надмірний прийом вітаміну D, наприклад, приводить до порушення діяльності нирок; при гіпервітамінозі вітамінів групи B порушуються ферментативні процеси, страждає периферична нервова система; надмірне споживання вітаміну A виявляється в слабкості, втраті апетиту, висипах на шкірі й свербінні, крихкості кісток скелета, що приводить до переломів; прийом великих доз вітаміну C може викликати лихоманку, шкірні реакції. Дорослі повинні строго стежити, щоб указані норми споживання дітьми вітамінних препаратів не порушувалися.

Вітаміни містяться практично у всіх продуктах харчування, включаючи молоко, м'ясо, рибу. Але головні джерела вітамінів і мінеральних солей – овочі й фрукти. Проте при неправильній кулінарній обробці продуктів вітаміни

руйнуються. Так, якщо варити овочі у відкритому посуді, то втрачається до 20% вітамінів, а якщо варити в закритому посуді – тільки 3-5%. Тому рекомендується готувати овочі в щільно закритому посуді, дотримуючись оптимального часу приготування кожного продукту (для свіжої капусти – 20-25 хв., квашеної – 1,5 ч, морква – 15-25 хв., картопля, нарізана кубиками – 12-15 хв., свіжих помідорів і шпинату – 6-8 хв.).

В обов'язковому порядку дітям слід давати достатню кількість свіжих овочів, фруктів і ягід. Корисні квашена капуста й соки. Натуральні соки, особливе свіже приготування, є важливим джерелом вітамінів, мінеральних солей, пектинових речовин і клітковини. Надавати перевагу слід неосвітленим сокам, і чим у них м'якоті, тим більше вони містять корисних речовин.

Кажучи про вітаміни, застосовують як їх хімічні назви, так і умовні позначення великими буквами латинського алфавіту. Всі вітаміни ділять на дві групи: розчинні у воді (С, РР, вітаміни групи В), що містяться в основному в продуктах рослинного походження; і розчинні в жирах (А, D, Е, К, F), яких багато у тваринних продуктах.

Вітамін С (аскорбінова кислота) підвищує стійкість організму до шкідливих дій середовища, укріплює імунітет, нормалізує діяльність нервової системи, серця, системи крові. Добова потреба у вітаміні С молодших школярів складає 60 мг. Цей вітамін міститься в багатьох продуктах, особливо високий його вміст у шипшині, чорній смородині, лимонах, апельсинах, свіжій капусті. Добре зберігається аскорбінова кислота у квашеній капусті. Багато цього вітаміну в печінці. В 100 г хвої його міститься 250 мг.

Недолік вітаміну С викликає захворювання цингою, яке виявляється в загальному нездужанні, кровоточивості ясен і випаданні зубів, підшкірних крововиливах. Погіршення імунітету сприяє розвитку інфекційних захворювань.

Вітаміни, групи В (від В₁ до В₁₅) беруть активну участь в обміні речовин, в першу чергу вуглеводів, нормалізують діяльність центральної нервової системи й м'язів. Добова потреба в цих вітамінах – 1,4-1,6 мг.

Вітамін В₁ (тіамін) міститься в лісових горіхах, хлібі грубого помелу, вівсяної й ячної крупах, але особливо багато його в пивних дріжджах і печінці.

При авітамініозі розвивається захворювання бері-бері (поліневрит), яке виявляється в поразці рухових і чутливих нервів (невралгії і невриті), м'язових паралічах, порушенні серцевої діяльності й функцій шлунково-кишкового тракту.

Вітамін В₂ (рибофлавін) міститься в хлібі, гречаній крупі, помідорах, молоці, яйцях, печінці. Перші ознаки недостатності цього вітаміну – ураження шкіри (частіше всього в області губ) і світлобоязнь. Надалі розвивається ураження очей, шкіра покривається лускою, що ороговілі. У

важких випадках відмічається розлади нервової системи, судоми, втрата свідомості.

Джерелом вітаміну В₃ (пантотенова кислота) є боби, картопля, печінка, яйця, риба. Недостатнє вживання цього вітаміну супроводжується загальною слабкістю, запамороченням, поразкою слизових оболонок.

Як і інші вітаміни цієї групи, вітамін В₆ (пиридоксин) міститься в зернових і бобових культурах, м'ясі, печінці, рибі, дріжджах. Крім того, цей вітамін синтезується кишковою мікрофлорою. Його недостатність проявляється в підвищеній дратівливості, судомах, анемії.

У синтезі вітаміну В₁₂ (цианкобаламін) також беруть участь мікроорганізми. З їжею цей вітамін поступає у складі печінки, нирок тварин. При гіпо- або авітамінозі порушується утворення червоних кров'яних телець, що призводить до злов'язного недокрів'я.

Вітамін РР (нікотинамід) нормалізує обмін речовин, клітинне дихання, бере участь у виробленні деяких гормонів. Потреба в цьому вітаміні дитячого організму складає 15 мг на добу. Він міститься в пивних дріжджах, зелених культурах, зародках злаків, моркві, картоплі, гороху, молоці, печінці, м'ясі.

При авітамінозі нікотинамід розвивається пелагра – хвороба, яка характеризується ураженням шкіри (вона стає грубою, шорсткою, з'являються червоні плями на руках, шиї, лиці), розладами травлення (болі, поноси) і нервової системи (психози, галюцинації, недоумство).

Вітамін А (ретинол) іноді називають «вітаміном росту». Їм багаті риб'ячий жир, печінка, вершкове масло, сметана, вершки, молоко, яєчний жовток. В організмі ретинол синтезується з каротину – провітаміну А, який у великих кількостях міститься в рослинних продуктах (морква, помідори, салат, зелений горошок, абрикоси). Недолік білка в їжі гальмує синтез вітаміну А.

При пониженому споживанні ретинолу сповільнюється зростання, спостерігаються втрата ваги й ослаблення організму, з'являється «куряча сліпота», коли різко падає гострота зору при неясковому освітленні.

Вітамін D (ергокальціферол) називають «анти рахітичним», оскільки він впливає на формування скелета, і його недостаток у ранньому дитинстві виявляється рахітом (викривлення кінцівок, розростання тім'яних і лобових горбів, зниження імунітету). Цим вітаміном багаті печінковий жир морських тварин (тріска й ін.), вершкове масло, яєчний жовток. Вітамін D також утворюється в шкірі під дією ультрафіолетового проміння, тому діти повинні бути на сонці.

Уповільнення згортання крові, спонтанні кровотечі можуть спостерігатися при недоліку вітаміну К, який міститься в зеленому листі овочів, в печінці. Це один із вітамінів, що синтезуються кишковою мікрофлорою.

Потреба у вітамінах значно зростає в зимово-весняний період, а також при підвищених фізичних і розумових навантаженнях. В літній час при особливо високій температурі повітря у зв'язку з рясним потовиділенням організм утрачає велику кількість вітаміну С і його добова доза повинна бути збільшена до 100 мг і більш.

Слід пам'ятати, що для нормального засвоєння вітамінів необхідні певні умови. Так, вітаміни, що розчиняються в жирі, і каротин засвоюються лише при достатній кількості в їжі жирів. Багато вітамінів не засвоюються й виводяться з організму, якщо харчовий раціон бідний білками.

При організації харчування дітей важливо не тільки задовольняти енергетичні потреби організму, що росте, і враховувати вимогу вмісту в харчовому раціоні всіх необхідних компонентів (білки, жири, вуглеводи, вода, мінеральні солі, вітаміни) у потрібному співвідношенні і кількості, але і будувати раціональний режим харчування, відповідний добовим ритмам праці й відпочинку, а також фізіологічним закономірностям діяльності шлунково-кишкового тракту. Правильно організований режим харчування має на увазі строге дотримання часу прийому їжі і інтервалів між ними; раціональну у фізіологічному відношенні кратність їди; відповідний кількісний і якісний розподіл їжі на окремі прийоми; сприятливі умови їди й поведінка дітей під час їжі (культура поведінки за столом).

Харчовий рефлекс має певну періодичність, відповідно до якої встановлюється і строго дотримується час їжі. Рекомендується приймати їжу не раніше ніж через 3-3,5 г і не пізніше ніж через 4-4,5 г після попереднього прийому, оскільки в середньому через 3-4 г їжа залишає шлунок. Не допускається харчування уривками, раніше встановленого часу. Подібні порушення приводять до згасання умовного харчового рефлексу, погіршення травлення й зниженню апетиту. Такі ж наслідки викликають і випадки безладного дворазового харчування.

При побудові режиму харчування слід правильно розподіляти денний раціон, як це показано в таблиці (за Г. Н. Сердюковською).

Слід пам'ятати, що продукти, багаті білком (м'ясні, рибні), підвищують збудливість нервової системи, а, крім того, довше затримуються в шлунку. Для їх перетравлення потрібне виділення великої кількості травних соків. Ще важче перетравлюється жирна їжа. Тому їжу, багату білком і жирами, дітям дають в першій половині дня – в період їх найбільшої активності.

Нестача вітамінів приводить до серйозних захворювань, таких як рахіт, цинга тощо. І в той же час надмірне захоплення вітамінами, насамперед у вигляді драже, викликає різноманітні порушення (у діяльності нирок – вітамін Д, втраті апетиту, слабості, переломі кісток – вітамін А) . Нерідко батьки

вважають, що основне джерело вітамінів – овочі, фрукти, ягоди. Та це не так. Джерело вітамінів – це й найрізноманітніші натуральні продукти.

До складу продуктів харчування входять мінеральні речовини: калій, кальцій, фосфор, натрій, магній, залізо, йод, фтор, мідь, марганець, які відіграють велику роль у будові й рості кісток і тканин організму. Знаходяться вони у м'ясі, рибі, печінці, молоці, яйцях, сирі, овочах, крупах, бобових, горіхах, чаї та ін.

Таблиця 1

**Орієнтовний розподіл
енергетичної цінності харчового раціону (%)**

Найменування прийому їжі	За умови 5-ти кратного прийому їжі	За умови 4-ри кратного прийому їжі
Сніданок	20	25
Другий сніданок	10-15	35
Обід	30-35	15
Полудник	10-15	25
Вечеря	20	

У харчовому раціоні повинні бути білки, жири, вуглеводи у співвідношенні 1:1:4 (у грамах для дітей 1-3 років – 53:53:212; для дітей 4-7 років – 68:68:272).

В дошкільних установах є норми харчування з врахуванням тривалості перебування дитини в дитячому садку. Наприклад, обов'язкове включення в раціон молока (500 г для дитини, сиру – 40 г, сметани – до 10 г, вершкового масла – 23 г, рослинного масла – 9 г, м'яса – 100 г, риби – 50 г, крупів, макаронних виробів – 45 г, картоплі – 220 г, фруктів – 60 г, овочів – 250 г, хліба пшеничного – 110 г, хліба житнього – 60 г) та ін.

Знаючи ці норми, будується режим раціонального харчування вдома.

Як же правильно організувати харчування дошкільника? Для цього існують певні принципи. Наприклад, професор Аркін Ю.А. пропонує такі:

1. Щодня в меню дитини мають входити свіжі овочі й фрукти.
2. Білки слід доставляти організму в кількості, необхідній для його потреб, але не надміру; не менше 50% усіх білків повинні бути білками тваринного походження.
3. Вуглеводи й жири як горючий матеріал можуть замінити один одного, але з розрахунку 1 граму жиру замість 2,5 грамів вуглеводів в межах 25%.
4. Дитина не повинна одержувати багато рідини. Не можна дозволяти пити воду під час їжі, бо введення рідини розбавляє травні соки і послаблює їх травну дію. Супи, бульйони давати в помірній кількості, бо їх цінність не в поживності, а в збудженні апетиту.

5. Їжа має бути смачно приготованою. Будь-яка вишуканість у їжі і користування збуджуючими й подразливими речовинами (пряності) не потрібна. Їжа має бути естетично подана.

6. Самку дитини не слід потурати, але й не зважати на нього не можна.

7. Слід задовольняти потяг дитини до солодощів. Не треба лише давати дитині таких ласощів (цукерок), які застряють у зубах, бо вони можуть викликати псування зубів. Найкращими ласощами для дітей є природні продукти: фрукти, ягоди в обмитому, але в сирому вигляді. Можна рекомендувати звичайний мармелад (фруктовий).

8. Слід привчати дитину до прийняття твердої їжі, моркви твердої у сирому вигляді, яблука сирого нечищеного, хліба білого, а потім і чорного.

3. Нетрадиційне харчування. Сокоотерапія.

У системі нетрадиційного оздоровлення доцільним є використання деяких рослин – біостимуляторів і адаптогенів, останні сприяють адаптуванню організму до впливу деяких шкідливих факторів.

Адаптогенами щодо простудних захворювань є рослини, які містять вітамін С, насамперед це чорна смородина й шипшина.

Сприяє оздоровленню дитячого організму й вітамін А, якого багато у морквяному соку. Він сприяє нормалізації обміну речовин, тому рекомендується дітям, які відстають у фізичному розвитку від своїх однолітків.

Уживання соків є більш ефективним заходом у процесі оздоровлення, ніж уживання овочів та фруктів, адже:

- ✓ соки є більш чистим екологічним продуктом, у складі соків гербіциди в організм практично не потрапляють, адже залишаються у клітковині;
- ✓ соки набагато швидше засвоюються організмом.

Неабиякого значення у системі оздоровлення дошкільників має вживання пророщених зерен пшениці, вівса, рожі. Під час пророщування зерен злакових відбувається активне розщеплення білків, жирів та вуглеводів, в результаті вони краще засвоюються організмом, окрім цього пророщені злакові мають у собі велику кількість вітамінів груп С, В, Е, велику концентрацію природних антиоксидантів, антибіотиків, стимуляторів росту. Саме тому вживання пророщених злакових є дуже корисним для дітей дошкільного віку. Пророщені злакові доцільно додавати до основного харчування дитини як навесні, так і в осінньо-зимовий період у кількості 25-30 г на добу.

Наступним методом оздоровлення дітей дошкільного віку є вживання тільки натуральних продуктів. Які ж продукти і блюда з них носять назву натуральних? Усі блюда повинні готуватися тільки з натуральних продуктів, нерафінованих, без спецій, консервантів, не піддаватися спеціальній обробці, заморожуванню, консервації. Харчування повинно підтримувати правильну

реакцію крові. Досягти цього можна лише шляхом уживання великої кількості молока, овочів і фруктів. Всі продукти й блюда з них повинні бути легкими у засвоєнні, мати не дуже велику калорійність і разом і з тим сприяти оздоровленню організму. Серед натуральних продуктів найбільш цінними для дитини дошкільного віку є творог, гречана каша, вівсяні настої.

Харчовою добавкою для дошкільників може слугувати яєчна шкарлупа як ідеальне джерело кальцію, крім якого тут міститься ще 27 елементів. Склад яєчної шкарлупи збігається зі складом кісток і зубів, стимулює кровотворну функцію кісного мозку. Особливо корисна яєчна шкарлупа дітям віком до 1-го року, від 1-го до 6-ти років, від 12-14, від 19-ти до 20-ти років. Для дітей дошкільного віку на добу рекомендовано вживати 1,5-3 г яєчної шкарлупи.

Систем оздоровлення дошкільників передбачає врахування пори року під час добору продуктів харчування, адже є продукти, які охолоджують організм, є нейтральні, є такі, що зігрівають. З'ясуємо, які продукти належать до кожної з груп.

Продукти, що охолоджують: свинина, козлятина, риба, водоплавна птиця, рис, буряк, диня, ягоди, петрушка, цукор, лимон.

Нейтральні продукти: яловичина, куряче м'ясо, картопля, морква, огірки, кавун.

Продукти, що зігрівають: баранина, пшениця, овес, укріп, перець, гірчиця, цибуля, часник.

Оздоровленню дітей сприяє і вживання “живої води” – дегазованої, без хлору. За своїм складом вона наближається до води, яка затримується в живих клітинах нашого організму. Така вода підвищує працездатність, заспокійливо діє на нервову систему. Ефективна для вмивання дітей із зовнішніми проявами діатезу, профілактики ангін. “Жива вола” добре очищує зуби, зміцнює ясна, діє як знеболюючий засіб. Схожий ефект має тала вода.

Правила культури харчування, які пропонують йоги.

1. Повне розжовування їжі (від 30 до 80 рухів на кожний шматочок їжі).
2. За стіл слід сідати тільки з гострим почуттям голоду. Ніколи не можна сідати за стіл у стані втоми, радості, переохолодження.
3. Якомога більше вживати овочів, фруктів, зелені.
4. Обов'язково слід уживати багато води (аерація – переливання з однієї посудини іншу). Не бажаним є запивання їжі водою, найкраще рідину слід уживати через дві години після прийняття їжі.
5. Додержання безсольової дієти.
6. Не вживати смажені продукти.
7. З їжі не можна робити культу.
8. Не можна вживати такі шкідливі продукти: ковбаси, м'ясні та рибні консерви, майонез, маргарин, каву, спеції, кондитерські вироби.

9. На день повинно бути 2-3 прийоми їжі. Останній прийом – за 3 години до сну, перший – через 3-4 години після пробудження.
10. Якомога більше вживати молочних продуктів.
11. Із-за столу слід вставати з легким почуттям голоду.
12. Досить важливими у процесі харчування є каші.
13. Готувати їжу слід лише один раз.
14. Шкідливою є як дуже холодна, так і дуже гаряча їжа.
15. Після прийому їжі слід відпочити півгодини.

Правила поєднання продуктів:

1. Солодкі фрукти;
2. Напівкислі фрукти;
3. Кислі фрукти;
4. Некрохмалисті овочі;
5. Помірно крохмалисті овочі;
6. Крохмалисті продукти;
7. Білкові продукти;
8. Зелень;
9. Жири;
10. Цукор.

Природне оздоровлення організму Галини Сергіївни Шаталової. Нею розроблено рецепти блюд рослинної орієнтації.

Вживання блюд, приготовлених із додаванням кропиви, кульбаби, лопуху, подорожника.

Тема практичного заняття:

Аналіз раціону харчування дітей у дошкільному навчальному закладі.

План

1. Ознайомлення з умовами приготування їжі та харчування дітей.
2. Вивчення документів, у яких планується раціон дітей, фіксується якість продуктів.
3. Розрахунок енергетичної цінності страв.
4. Підбиття підсумків.

Список використаних джерел

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М.: Линка – Пресс, 2000. – С. 177 – 188.
4. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 224 с.

Контрольні запитання

1. Висвітліть значущість повноцінного харчування для всебічного розвитку дитини-дошкільника.
2. Якими є основні вимоги до харчового раціону дошкільників?
3. У чому полягає сутність такого нетрадиційного методу оздоровлення дошкільників, як сокотерапія.

Тема лекції:

Застосування аерофітотерапії у процесі оздоровлення дошкільників

План

1. Проблема профілактики захворювань дихальних шляхів у дітей.
2. Ароматерапія у системі оздоровлення дошкільників.
3. Характеристика оздоровчого впливу різних ефірних масел на організм.
4. Методика аерофітотерапії.
5. Організація аерофітопрофілактики (аерофітотерапії) в дошкільних навчальних закладах.
6. Методика фітоаероіонотерапії.
7. Вплив ефірних масел на стан клітинної енергетики і здоров'я дитини.
8. Ароматерапія як засіб профілактики ГРЗ і зменшення тканинної гіпоксії.

1. Проблема профілактики захворювань дихальних шляхів у дітей.

У дітей раннього і дошкільного віку найбільш поширені гострі респіраторні захворювання (ГРЗ). Саме ГРЗ призводять до негативних наслідків для їхнього здоров'я.

Дошкільне дитинство виключно важливий період, коли закладаються основи фізичного, психічного розвитку і здоров'я людини. Через велику поширеність гострих і хронічних респіраторних захворювань (вони вражають органи дихання) для дітей, які відвідують дошкільні навчальні заклади, необхідним є постійний пошук оздоровлюючих заходів — нових методів і способів, нових методик.

У XVIII столітті видатний лікар Н. М. Максимовіч-Амбодік попереджав, що ніколи не слід лікувати ліками те, що і “простими засобами виправити можна”.

Завдання зниження захворюваності сьогодні вирішуються шляхом проведення специфічного і неспецифічного захисту дітей від грипу й інших ГРЗ за допомогою різних фізичних методів і медичних препаратів, лікарських трав і ароматичних масел, які підвищують загальну стійкість організму до інфекцій.

Одним із дієвих шляхів вирішення проблеми оздоровлення дітей є індивідуально-диференційований підхід з урахуванням особливостей

сприймання інфекції, реактивності й імунологічних можливостей дитячого організму.

Причинами частой захворюваності у більшості дітей вважаються соціально-економічні чинники, зниження резистентності організму, висока інтенсивність контактів в крупних промислових містах, наявність у населення шкідливих звичок, зневажання загартовуючих процедур.

У сім'ях, де палять 2-3 дорослих людини, немає практично здорових дітей. Саме у цих дітей виявляється патологія органів дихання, 82% з них часто хворіють ГРЗ. Як джерело розвитку епідемічних спалахів в колективі ці діти обумовлюють до 70% випадків захворювань. Висока поширеність ГРЗ пояснюється тим, що вони передаються повітряно-краплинним шляхом, відрізняються вираженою контагіозністю і наявністю великого числа серологічних типів різноманітних респіраторних вірусів. Профілактика провідної інфекції ХХІ століття в дитячій захворюваності, а саме гострих респіраторних вірусних інфекцій — завдання не тільки органів охорони здоров'я, але і багатьох відомств, суспільства в цілому, державних регіональних структур, місцевого управління, сім'ї, де росте дитина.

2. Ароматерапія у системі оздоровлення дошкільників.

Загартування дітей із використанням повітря і води, яке активно і систематично проводиться в дошкільних навчальних закладах, стає для дітей звичкою, яка підкріплюється і в домашніх умовах. Ароматерапія використовується в профілактичній, лікувальній і відновній медицині. Ароматичні запахи посідає проміжне місце між медикаментозними і не медикаментозними способами дії на організм людини.

Медичним працівникам, педагогам, батькам необхідно вчити дітей берегти своє здоров'я, зміцнювати, загартовувати й оберігати від токсичної дії нікотину, наркотиків, алкоголю, руйнівного впливу шумових ефектів, технічних перевантажень, зокрема — комп'ютера і телевізора. Необхідно стежити за ритмічністю повноцінного сну й активного відпочинку. Спільна робота батьків, підростаючої дитини, медичних і педагогічних працівників здатна значно поліпшити стан здоров'я дітей, попередити розвиток різних захворювань.

3. Характеристика оздоровчого впливу різних ефірних масел на організм.

Вже в давнину людина вивчала властивості рослин (коріння, трав, листя і плодів), відбираючи їстівні і лікарські, які допомагають при різних захворюваннях. Докази їх застосування знайдені в записах шумерів, які жили понад шість тисячі років тому на території сучасного Ірану. Лікарі Стародавньої Ассирії спеціально вирощували лікарські рослини, а в Давньому Єгипті, де фармакологія почала розвиватись як наука, був створений атлас лікарських рослин. Перший трактат про лікарські рослини, що дійшов до нас, був складений відомим лікарем старовини Гіппократом (близько 460-370 рр. до н. е.). Книга про лікарські

рослини грецького лікаря Діоскоріда була переведена на латинь і впродовж багатьох років залишалася практичним керівництвом для європейських лікарів. Праці античних лікарів і учених творчо переробив видний діяч Середньовіччя, учений з Бухари Абу Алі ібн Сина (Авіценна, 980-1037). Він був придворним лікарем персидських правителів і написав більш, ніж 400 наукових трактатів, зокрема “Канон лікарської науки”.

Сприйняття ароматів рослин можна віднести до одного з важливих екологічних механізмів. Доведена наявність кореляції між сприйняттям ароматичних ефірних масел і електричним потенціалом клітин крові.

Оскільки ефірні масла утворюються в процесі обміну речовин у фізіологічно активний період розмноження рослин — період цвітіння, то ароматичні речовини рослин (точніше, самі рослини) можуть бути додатковими датчиками часу, що уточнюють для організму стан середовища. Слід помітити, що сама ароматична речовина, в більшості випадків будучи багатоатомним спиртом або альдегідом, потенційно здатна брати участь в окислювально-відновних реакціях, отже, потенційно активізувати дихання клітини, сприяти оздоровленню організму людини.

У XIX столітті природну медицину стали замінювати препаратами хіміко-фармацевтичного походження. Практично кожен натуральний лікарський препарат одержав свого хімічного двійника. Уникнули долі підміни тільки ефірні масла, оскільки вони містять в собі велику кількість компонентів, неможливих для хімічного відтворення. Наприклад, ефірне масло ладану містить близько 300 компонентів. Склад масел однієї і тієї ж рослини змінюється в залежності від пори року: влітку, коли багато сонячних днів, рослина продукує більше *цитро-нелола*, який характеризується тонізуючою дією, а в дощове, похмуре літо — більше *ліналоола*, який має болезаспокійливу, жовчогінну, відхаркувальну, антисептичну дію.

Вітчизняний учений Би. П. Токин наприкінці 20-х років минулого сторіччя відкрив “феномен фітонцидів”, тобто здатність рослин виділяти речовини, що характеризуються могутньою протимікробною дією, здатною впливати практично всі групи патогенних мікроорганізмів: різні види стафілокока, стрептокока, кишкової палички, менінгокока тощо. Ефірні масла активні відносно пневмотропних мікроорганізмів – пневмокока і гемофільної палички, а також різних типів вірусів, зокрема вірусу грипу, парагрипу й аденовірусу, якими найчастіше викликані ГРЗ у дітей.

Важливою властивістю ефірних масел є їх здатність впливати на форми мікроорганізмів, які є стійкими до антибіотиків, і підсилювати дію антибіотиків. Це має неабияке значення в клінічній практиці, оскільки дає можливість не тільки підвищити активність антибіотиків, але і понизити їх дозу.

Для отримання оздоровчого ефекту слід знати, що *якісне ефірне масло – прозоре, однорідне, без осаду і включень*. Після випаровування краплі масла з поверхні білого паперу, на ньому не повинно залишатися жирної плями, хоча можливе легке забарвлення паперу, якщо ефірне масло має колір. Термін придатності ефірних масел (окрім групи цитрусових) не обмежений в тому випадку, якщо масло зберігалось в темноті, в герметичній упаковці, при температурі від 0° до 30°C.

Відомо, що якість “тонких” масел, як і “тонких” вин, підвищується при оптимальній витримці в темному місці (ладан, троянда, нарцис).

Найактивнішим виробником ефірних масел на світовому ринку вважається Австрія. Її масла відрізняються високою якістю при досить низькій ціні.

Ефірні масла, що вживаються в медицині (м'ята, лаванда, шавлія, аніс, фенхель тощо), є складними сумішами біологічно активних органічних сполук. Спільність складу вказаних ефірних масел визначає схожість їх біологічної дії на організм. Вони мають різний ступінь антибактеріальної, заспокійливої, загальностимулюючої, спазмолітичної, іммуно-модулюючої дії. Разом із цим окремі ефірні масла мають свої особливості. Наприклад, ефірні масла лаванди і шавлії здатні понизити артеріальний тиск при його високих значеннях, а ефірне масло анісу підвищує артеріальний тиск при гіпотонії; ефірне масло м'яти надає регулюючу дію на артеріальному тиску, знижуючи його при високих цифрах і підвищуючи при низьких. Антифунгальної дії надає ефірне масло лаванди, анісу, фенхеля, протигрипозне — м'яти, лаванди, шавлії і ялиці. Ефірні масла фенхеля, анісу і ялиці мають відхаркувальну дію.

Захворювання носоглотки лікують з давніх часів ефірними маслами анісу і материнки (із зеленої маси), евкаліпта, розмарину, іссопа, камфори, кедр європейського або сосни кедрової (з хвої), ялівцю, шавлії (з квітки), м'яті перечної, чайного дерева, фенхеля, ромашки.

У практиці рекомендоване поєднання 2-3-х ефірних масел. Так, ефірне масло анісу добре поєднується з фенхелевим маслом, а масло із зеленої маси материнки ефективніше діє в поєднанні з маслом евкаліпта і розмарину. Відомо, що ефірні масла материнки і розмарину зміцнюють нервову систему.

Суміш ефірних масел: полину, лимона, лаванди, котовника, трояндової олії і фенхеля – характеризується психотерапевтичною дією (розслаблюючим, заспокійливим, гармонізуючим ефектом).

Багато ефірних масел – іссопа, камфори, з хвої кедр, ялівцю, з квіток шавлії, перечної м'яти, евкаліпта – використовують у складі кремів, мазей, засобів для розтирання, лікувальних ванн і масажу. Введення в ароматизаційну лампу суміші з ефірного масла стружки камфори, хвої кедр, ялівцю, шавлії, м'яті перечная має оздоровлюючий ефект при простудних захворюваннях.

У цих випадках використовуються також інгаляційні сполуки, компреси.

Кожне масло має свої індивідуальні лікарські властивості. Так, ефірне масло із зеленої маси іссопа сприяє концентрації уваги, материнки — підвищенню апетиту, камфора — поліпшенню дихання. Масло ялівцю надає стимулюючу, протисудомну, противоревматичну, загоюючу дію. Під час депресій ефективно діє ефірне масло з квіток шавлії, головного болю і підвищеної чутливості до змін погод — ефірне масло перечної м'яти, отримане із зеленої маси шляхом перегонки з водяною парою. Для поліпшення кровопостачання, при головному болі застосовують ефірне масло розмарину, а як засіб із яскраво вираженими дезінфікуючими властивостями — чайне дерево. Ефірне масло, одержане з листя і молодих паростків шавлії, використовують при виробництві гігієнічних засобів і засобів догляду за волоссям, воно допомагає при підвищеній пітливості, мігрені.

Ефірне масло з коріння валеріани діє заспокійливо і тому широко використовується для лікувальних ванн при безсонні і порушеннях серцевої діяльності. Ефірне масло майорану володіє заспокійливою, розслаблюючою і протисудомною дією. Його використовують в складі для ванн і в лампах ароматизацій. Ефірне масло з меліси застосовують як заспокійливий засіб, додають в масажні креми, в екстракти для ванн і в ароматизаційні лампи в комплексі з іншими ефірними маслами. Ефірне масло мімози застосовується як заспокійливий і розслаблюючий засіб. Таку ж дію має ефірне масло кропу. Розслаблюючою дією характеризується ефірне масло базиліка. Воно використовується при лікуванні нервових розладів і безсоння.

Ефірні масла герані і фіалки застосовують для очищення від небажаних запахів повітря в приміщенні. З цією ж метою використовують ефірні масла з молодих паростків кипариса, ялиці, троянди, кропу. Дезінфекційні властивості має ефірне масло лаванди, тому його можна додавати у воду при вологому прибиранні приміщення. Крім цього лаванда застосовується при пошкодженнях шкірного покриву й укусах комах. Ефірне масло лимона використовують в лампах ароматизацій для освіження й очищення повітря. Такі ж властивості має ефірне масло лимоннику. Ефірне масло меду, одержане з бджолиних стільників, використовують для ароматизації дитячої кімнати. У ароматичних лампах застосовується ефірне масло м'яти, як таке, що освіжає приміщення, зміцнює нервову систему і підвищує концентрацію уваги. Ефірне масло м'яти кучерявої надає не тільки освіжаючу дію, але і сприяє нормалізації кровообігу. Дослідження довели, що більш вираженою бронхоспазмолітичною дією характеризуються ефірні масла м'яти і лаванди; ефірні масла шавлії і фенхеля активніше пригнічують зростання пневмокока в тест-культурі, а ефірне масло лаванди — гемофільної палички, тоді як ефірне масло полину лимонного однаковою мірою пригніблює зростання флори обох теста-культур.

Освіжаючі суміші можна використовувати за будь-яких обставин і в будь-яких приміщеннях. Повітря стає чистіше, світліше, що сприяє підвищенню працездатності.

4. Методика аерофітотерапії.

Ефірні масла, що є природним концентратом фітонцидів ефіромасличних рослин, характеризується біологічною активністю, летючістю, здатністю проникати через органи дихання в організм людини і позитивно впливати на нього. Ароматичні властивості рослин малотоксичні, що дозволяє моделювати в закритих приміщеннях фітоорганічне тло, властиве природному повітряному середовищу. Як показали дослідження, природний фон пари ефірних масел в повітрі над різними рослинами складає 0,1-1,5 міліграм/м, що набагато нижче за рівень гранично допустимих і безпечних для людини концентрацій.

Рівномірний розподіл пари в повітряному середовищі виключає контакт тканин організму з високими концентраціями ефірних масел і забезпечує максимально глибоке проникнення до органів дихання. Поглинання пари ефірних масел при цьому відбувається на більшій поверхні і з високою швидкістю, оскільки такі з'єднання добре проникають через ліпоїдні структури мембран. Введення ефірних масел через органи дихання знижує можливість і ступінь їх інактивації, оскільки забезпечується швидке надходження у внутрішні тканини і кров.

Поєднання протимікробної, антивірусної і протигрибкової активності ефірних масел, їх здатності покращувати іонний склад повітряного середовища з позитивною, м'якою дією на центральну нервову, імунну, серцево-судинну і дихальну системи при малій частці (2-4%) алергічних ускладнень і практично повній відсутності звикання до них дітей робить доцільним застосування їх у дошкільних навчальних закладах і школах.

Методика застосування пари ефірних масел в закритих приміщеннях для лікування і профілактики захворювань органів дихання була запропонована Ю. В. Акимовим і І. Ф. Остапчук в 1982 році і названа авторами аерофітотерапією. А. А. Андрущук і співавтори вперше застосували пари ефірних масел з профілактичною метою в дошкільних навчальних закладах. Ними було одержане зниження захворюваності по ГРЗ в 3 рази, а в ослаблених дітей – в 4-5 разів.

У практичних рекомендаціях, розроблених науковцями, описана інгаляційна методика аерофітотерапії, як один із найраціональніших і нескладних видів попередження респіраторних захворювань у дітей в лікувально-профілактичних, дошкільних і шкільних закладах.

Аерофітотерапія використовується як самостійний метод лікування і профілактики хвороб, так і в комплексі з іншими лікувально-реабілітаційними заходами. Вона може застосовуватися в поєднанні з загартовувальними

процедурами, лікувальною гімнастикою, масажем м'язів грудної клітини. При цьому підвищується ефективність дії летючих біологічно активних речовин на організм за рахунок активації м'язової діяльності і функції дихальної системи. Використовування ефірних масел в пароподібному стані дозволяє одержувати хороший клінічний ефект і уникати негативних реакцій.

Протипоказанням щодо застосування аерофітотерапії є підвищена індивідуальна чутливість до запахів.

Кабінет аерофітотерапії можна організувати в будь-якому приміщенні дошкільного навчального закладу, де діти знаходяться тривалий час (ігрові кімнати тощо), або використовувати багато разів упродовж дня для різних груп дітей фізкультурний і музичний зали, кабінет лікувальної фізкультури.

Не можна проводити процедури в спальних кімнатах, де м'який інвентар вбирає і накопичує біологічно активні речовини, перевищуючи оптимальні дози.

Для кабінету аерофітотерапії потрібні, по можливості, два суміжні приміщення: кімната для проведення процедур об'ємом 50-101 м³ (площею 15-30 кв. м) і кімната медсестри.

Кабінет повинен бути обладнаний витяжною вентиляцією й ультрафіолетовою (бактерицидною) лампою. Для зменшення адсорбції ефірних масел стіни рекомендовано облицьовувати керамічною плиткою, покривати масляною фарбою або обклеювати шпалерами, що миються, підлогу покривати лінолеумом або метлаською плиткою. Кабінет аерофітотерапії бажано художньо оформити, обладнати столами і стільцями для дітей різних вікових груп, магнітофоном або програвачем. Для ароматизації повітря можна використовувати аерофітогенератор “Аромат”, який слід встановити в центрі кімнати. При цьому діти рівномірно розташовуються навколо апарату. Відстань від аерофітогенератора до дітей повинна складати не менше 1,5м, щоб уникнути дії високих концентрацій аерофітонов у процесі їх випаровування.

У кімнаті обов'язково повинне бути вільне місце для проведення лікувальної гімнастики або рухових ігор, передбачених спеціальною програмою.

Контроль за станом дітей здійснюється через скляні двері або вікно медсестрою, іншим медперсоналом або батьками, які можуть знаходитися з дітьми в лікувальному кабінеті.

У Російському інституті профілактичної медицини була вдосконалена методика створення фітоорганічного фону в лікувальному кабінеті, розроблені спеціальні прилади – аерофітогенератори: стаціонарний МПЦ-02М і портативний “Аромат”; випускається серія препаратів під назвою “Аерофітон”, що є композиціями ефірних масел. Це дозволяє значно розширити можливості їх

клінічного застосування і підвищити ефективність лікування і профілактики різних захворювань.

Було встановлено, що найбільшою противірусною активністю щодо вірусу парагрипу В і аденовірусу типу 4 (найчастіших збудників гострих респіраторних захворювань не грипозної природи) характеризується ефірне масло ялиці сибірської.

Дослідження авторів виявили вплив пари ефірних масел на місцевий імунітет (секреторний імуноглобулін А в слині). Одержані дані враховані при складанні композицій ефірних масел – аерофітонов, які мають ширший спектр біологічної активності за рахунок синергичного ефекту і доповнюють один одного властивостями окремих складових. В основу лікувально-профілактичної серії препаратів “Аерофітон” покладено розроблену інститутом “Есенціальну субстанцію – ЕС-РІПМ”.

Російським інститутом профілактичної медицини пропонуються такі аерофітони:

Аерофітон-04 (А-04) – “антиінфекційний”.

Складений на основі ЕС-РІПМ і ефірного масла фенхеля, А-04 надає виражену антиінфекційну дію, ефективний проти пневмококової інфекції і дріжджів, володіє протизапальною властивістю, сприяє відходженню мокроти. А-04 рекомендується застосовувати при запальних захворюваннях верхніх і нижніх дихальних шляхів із в'язким секретом.

Аерофітон-06 (А-06) – “протизапальний”.

Складений на основі ЕС-РІПМ, ефірних масел ялиці і анісу, А-06 характеризується яскраво вираженим протизапальним, протимікробним і противірусним ефектами. А-06 має заспокійливу, бронхоспазмолітичну дію, нормалізує місцевий імунітет слизової бронхіального дерева, сприяє відходженню мокроти, має антиалергічні властивості. А-06 рекомендований для застосування в період підвищення ГРЗ, при гострих і хронічних запальних захворюваннях дихальних шляхів, ускладнених бронхоспазмом або алергічними реакціями. А-06 застосовується для оздоровлення дітей, які часто хворіють ГРЗ, мають хронічну патологію, а також у випадках первинної профілактики ХНЗЛ у дітей із респіраторним алергозом.

Аерофітон-12 (А-12) — “седативний”.

Складений на основі ЕС-РІПМ і ефірного масла м'яти, А-12 має заспокійливу, бронхоспазмолітичну і протизапальну дію, регулює артеріальний тиск, нормалізує місцевий імунітет слизової бронхіального дерева. А-12 застосовується для профілактики і лікування функціональних розладів нервової системи у дітей, при гострих і хронічних захворюваннях органів дихання інфекційної і неінфекційної етіології, що супроводжуються

бронхоспазмом, для оздоровлення дітей, які часто хворіють, для профілактики весняного імунодефіциту.

Аерофітон-13 (А-13) — “поновлюючий”.

Складений на основі ЕС-РІПМ і ефірного масла лаванди, А-13 коригує функціональний стан нервової системи і бронхіальну прохідність, має заспокійливі і гіпотензивні властивості, покращує імунобіологічну реактивність організму. Характеризується сильним протимікробним ефектом щодо гемофільної палички, кишкової палички, стафілокока золотистого, має антифунгальні властивості, діє як антиалергічний і протизапальний засіб. А-13 призначається для профілактики і лікування стресових станів, зокрема, в адаптаційному періоді у дітей, які починають відвідувати дошкільний навчальний заклад, при гострих і хронічних захворюваннях дихальних шляхів інфекційного і неінфекційного походження, ускладнених бронхоспазмом або алергічними реакціями. А-13 сприяє поліпшенню імунобіологічної резистентності організму.

Розпилювання аерофітонов відбувається у присутності пацієнтів. Для дітей до 10 років концентрація пари ефірних масел в повітрі повинна складати не більше, ніж половину природних концентрацій, що зменшує вірогідність побічних дій, а для дітей старше 10 років припустимими є дорослі дозування.

Адаптація до повітря, що збагачено фітонцидами, проводиться поступово. Тривалість першої процедури повинна складати для дітей до 10 років не більш 5 хвилин, для старших — 10-15 хвилин. Надалі тривалість сеансів поступово збільшується на 5-10 хвилин щодня і доходить до 20-30 хвилин. Повторний курс аерофітотерапії при необхідності можна проводити через 1-2 місяці після попередніх.

Лікувально-профілактичні курси складаються з 12-15 сеансів (3 тижні) і проводяться 2-3 рази на рік з вересня-жовтня по квітень-травень; обов'язково в періоди збільшення випадків ГРЗ.

Для дітей у віці від 3 до 10 років науковці пропонують спеціально створену імаготерапевтичну програму (імаготерапія — це лікування образами), яка є циклом музичних казок.

Під час використання цієї програми дорослим слід наперед ознайомитися з її змістом, щоб правильно організувати запропоновані в ній рухові ігри і дихальні вправи. Оскільки тривалість кожного запису 20 хвилин, то перші 2 сеанси аерофітотерапії (тривалістю 5 і 10 хвилин) доцільно провести просто як ігрові (краще організувати спокійні ігри), а з третього сеансу підключити звукову програму. Якщо тривалість процедури складає більше 20 хвилин, то вільний час можна використовувати для різних ігор або для того, щоб пригадати зміст попередньої казки. Останні 3 сеанси можна присвятити обговоренню циклу казок, із яким діти познайомились і запропонувати виразити свої враження в малюнках.

Перед проведенням аерофітотерапії батьки повинні бути проінструктовані про можливі ускладнення, побічні реакції, про необхідність при їх появі повідомити медичну сестру або лікаря.

5. Організація аерофітопрофілактики (аерофітотерапії) в дошкільних навчальних закладах.

Якщо хоча б у однієї дитини з групи є несприятлива реакція на ефірні масла, необхідно перенести місце проведення сеансів з ігрової кімнати у фізкультурний або музичний зал із тим, щоб виключити для таких дітей контакт з ефірними маслами і в той же час дати можливість іншим одержати повний курс аерофітопрофілактики. При цьому зали можуть використовуватися за призначенням. За відсутності карантину і для полегшення роботи персоналу дошкільного навчального закладу в сеансі аерофітотерапії можуть брати участь водночас в одному приміщенні, наприклад музичному залі, — 2-3 групи, близькі за віком. В осінні місяці року при формуванні груп, в період адаптації до дошкільного навчального закладу, сеанси аерофітопрофілактики доцільно проводити дітям в першій половині дня, що сприяє поліпшенню сну і сприятливо позначається на стані нервової системи. Для дітей старшого віку можливе проведення процедур під час навчальних занять і після сну, перед вечірньою прогулянкою. Корисне поєднання аерофітопрофілактики (аерофітотерапії) з повітряним загартуванням і фізкультурними або музичними заняттями.

Огляд дітей лікарем проводиться перед початком курсу аерофітопрофілактики, у середині і після закінчення курсу. Діти, що вимагають посиленої уваги медперсоналу, оглядаються лікарем згідно з індивідуальним графіком.

У кабінеті медсестри повинен бути набір медикаментів для надання невідкладної допомоги (протиалергічні препарати, бронхоспазмолітики).

Як вже було сказано, аерофітопрофілактику можна організувати в спеціальному кабінеті дошкільного навчального закладу. Наявність окремого приміщення спрощує виконання процедур для дітей, що вимагають посиленої уваги персоналу. Це дошкільники, які страждають бронхіальною астмою, астматичним бронхітом, алергічними реакціями, обструктивним синдромом під час ГРЗ і патологією інших органів і систем, а також діти, які не пройшли курс аерофітопрофілактики разом зі своєю групою у зв'язку з відсутністю по хворобі або іншій причині, і діти, яким потрібні додаткові курси аерофітотерапії, а саме:

а) діти у стані після перенесення ГРЗ і гострих захворювань органів дихання;

б) діти, які часто хворіють, або мають понижений імунітет (для профілактики весняного зниження функціональної активності імунної системи).

Оптимальна кількість дітей, які одночасно приймають сеанс аерофітотерапії в спеціальному кабінеті, не повинна перебільшувати 6-8. Після процедури кабінет

провітрюється за допомогою витяжного вентилятора 30-40 хвилин з одночасною дією ультрафіолетових променів упродовж 20 хвилин.

Досвід застосування аерофітонов в дошкільному навчальному закладі, кабінеті аерофітотерапії дитячої поліклініки і школі показав високу ефективність методу аерофітотерапії в профілактиці і лікуванні захворювань органів дихання. Автори відзначили сприятливий вплив на функціональний стан нервової системи і поліпшення клінічного стану в 91-98% випадків. В результаті вдихання пари ефірних масел у дітей підвищувався емоційний тонус, працездатність (у школі), поліпшувався сон, зменшувалися або зникали основні симптоми захворювання, підвищувалася неспецифічна резистентність організму, що у результаті приводило до зниження захворюваності в 2-3 рази.

6. Методика фітоаероіонотерапії.

Серед методів лікування дітей представляє інтерес метод фітоаероіонотерапії. Це дієвий масовий профілактичний захід. Метод заснований на впливі негативно заряджених частинок повітря в поєднанні з фітодобавками на організм людини. Фітоаероіонотерапія найбільш ефективна в період реабілітації дітей після перенесених ГРЗ.

Відомо, що природний аероіон — це електричний заряд на одній або кількох молекулах повітря. Аероіон має велике біологічне значення, головним чином він забезпечує енергообмін організму із зовнішнім середовищем. За відсутності енергообміну або його недостатності, що має місце в крупних промислових містах, у городян порушується нормальний перебіг ряду обмінних процесів, що веде до зниження опірності організму і, як наслідок, високій захворюваності.

Фітоаероіонізація в природі відбувається при переміщенні електричного заряду з молекули повітря (аероіон) на біологічно активну частинку рослини (фіто). В результаті два самостійних біологічно активних компоненти зовнішнього природного середовища об'єднуються в єдиний фізичний комплекс "фітоаероіон". Фітоаероіон за біологічними характеристиками і адаптогенною дією аналогічний класичним адаптогенам — рослинам Далекого Сходу: женьшеню, китайському лимоннику, елеутерококу тощо. Фітоаероіонізація повітря сприяє підвищенню стійкості організму до несприятливої дії чинників зовнішнього середовища.

Метод фітоаероіонізації зводиться до створення в приміщеннях будь-яких кліматичних і ландшафтних зон повного аналога двох життєво необхідних кліматолікувальних чинників — природного фітотла й аероіонізації. Автор рекомендує використовувати водну емульсію біологічно активної речовини (ефірне масло) низької концентрації (у співвідношенні масло/вода — 1:1000, тобто 1 мл масла на 1 л води). Водну емульсію, приготовану безпосередньо перед процедурою, за допомогою ультразвуку переводять в дрібнодисперсний аерозоль.

Це додає аерозоллю негативний електричний заряд. За допомогою вентилятора аерозоль виноситься з фітоаероіонізатора в приміщення, при цьому він насичує повітря в межах природних аналогів (концентрація 1-2 мг/м³ повітря в приміщенні). Діти і дорослі без масок можуть знаходитися в кімнаті і виконувати будь-які діями, не пов'язані з великим фізичним навантаженням. Водну емульсію ефірних масел рекомендовано розпилювати шляхом механічного роздроблення рідини, без підігріву, тобто випаровування, коли йде перенесення фракційної перегонки ефірних масел, а утворення фітоаероіона не відбувається. При механічному диспергуванні в аерозоль переходить весь незмінений комплекс хімічних речовин, що входить до складу ефірних масел, причому крапля, що утворилася, за рахунок ефекту Леонардо, одержує негативний заряд. Для проведення фітоаероіонізації в практиці роботи з дітьми дошкільного віку використовують ефірні масла фенхеля -- 75%, перечної м'яти -- 25%. При проведенні досліджень щодо фітоаероіонізації автор застосовував гідроаероіонізатор -- електрозволожувач повітря. Концентрація фітоаероіонов з водної емульсії двох масел, при роботі ультразвукового інгалятора в приміщенні, складала від 1 до 2 мл водної емульсії в одну годину з розрахунку на 1 м³ об'єму приміщення. В ультразвукових інгаляторах ця продуктивність вимірюється в мл/мин.

Для правильного застосування зазначеного методу необхідно:

1. Визначити об'єм приміщення в м³ (висота, ширина, довжина кімнати).
2. Встановити продуктивність диспергатора емульсії в мл/час.
3. Розділити продуктивність інгалятора (у час/мл) на об'єм приміщення (у м³).

В результаті цього математичного розрахунку повинна вийти величина від 1 до 2-х. Якщо дані більше або менше цього показника, то необхідно вжити заходи регулювання, тобто або збільшити продуктивність, або знизити її.

Після проведення процедури фітоаероіонізації з кожною окремою групою приміщення слід обов'язково провітрити.

Фітоаероіонізацію рекомендується проводити при щоденному спостереженні за дітьми. У разі індивідуальних негативних проявів (чхання, деріння в горлі, легкий кашель, шкірне свербіння або інші прояви алергії) процедуру слід відмінити. При доброму перенесенні процедури з 2 тижня тривалість процедур з 8-10 хвилин збільшується до 15-20. Курс лікування триває місяць (4-5 тижнів), що складає в середньому 25-30 процедур.

Ефірні масла, які мають заспокійливу дію, рекомендується застосовувати в першій половині дня не менше, ніж за 20-30 хвилин до прийому їжі. Денний і нічний сон дітей при цьому значно поліпшується. Перед процедурою приміщення ретельно провітрюють і за 5-7 хвилин до початку сеансу включають фітоаероіонізатор з тим, щоб створити в повітрі певну початкову концентрацію

фітоаероіонів. Дітей під час процедури займають читанням, малюванням, проводять лікувальну фізкультуру без активного фізичного навантаження. Після двомісячної перерви курс фітоаероіонізації повторюють (3 – 4 рази на рік, у літній період один курс можна пропустити).

Оцінка методу проведена з використанням анкетування батьків і аналізу захворюваності дошкільників задовільна. Загальну позитивну оцінку дії процедур фітоаероіонізації дали 91,6% опитаних батьків. Інші не мали певної думки. Негативних результатів ніхто не відзначив.

Загальна захворюваність дошкільників знизилася на 20-25%. Захворюваність грипом і іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями знизилася на 35-40%.

7. Вплив ефірних масел на стан клітинної енергетики і здоров'я дитини.

Сприйняття ароматів ефірних масел організмом включає сприйняття як на рівні ольфакторного апарату, так і безпосередньо на клітинному рівні. Слід зазначити, що сама ароматична речовина, в більшості випадків є багатоатомним спиртом або альдегідом і потенційно здатна брати участь в окислювально-відновних реакціях, активувати дихання клітини.

Останніми роками для оцінки біохімічних змін, що відбуваються на рівні клітини, в педіатричній практиці широко застосовується кількісний цитохімічний аналіз периферійної крові. Будь-які фізіологічні і патологічні стани відображаються в показниках активності ферментів клітин крові, особливо в показниках, які відповідають за енергетичний обмін. Ферментний статус лейкоцитів є індикатором стану організму і дозволяє оцінити ефективність будь-яких видів лікування. За реакцією клітинної популяції на перший прийом лікарського засобу або фізіотерапевтичні процедури можна прогнозувати ефективність всього курсу лікування.

Зв'язок між зовнішнім середовищем (в даному випадку індивідуальною оцінкою запахів ефірних масел) і показниками клітинної енергетики було визначено шляхом дослідження активності мітохондріальних ферментів-сукцинатдегідрогенази, α-гліцерофосфатдегідрогенази і кислої фосфатази в лімфоцитах периферійної крові.

Оцінку відношення до ефірних масел провели у 25 практично здорових дорослих добровольців обох статей у віці 25-55 років. Їм пропонували якісно (подобається, не подобається, відношення нейтральне) оцінити свою реакцію на 20 кримських масел (лаванди узколисної, шавлії мускатної, полину лимонного, полину таврійського, котовника лимонного, котовника гібрида “Романтика”, троянди абсолютної, м'яти перечної, анісу, герані, кропу, фенхеля, коріандру, монарди, майорану, ельсголіції, лаванди, іссопа, морквяника й естрагона).

Водночас проводили кількісний цитохімічний аналіз периферійної крові. Встановлено, що ферментний статус лімфоцитів крові тісно корелює з

сприйняттям гамми ароматів. Якщо кожне з ефірних масел, за малим виключенням, не здатне бути індикатором певного стану популяції клітин, то сприйняттям певного набору ефірних масел можна описати функціональний стан лімфоцитів і відповідно життєстійкість організму. Встановлено, що клітини крові відповідають функціональним реакціям по-різному. Так, сприйняття ароматів шавлії, анісу, м'яти і коріандру впливають на середню активність СДГ, троянди – на різномірність клітин по активності СДГ; м'ята, лаванда – на врівноваженість клітин із низькою і високою активністю; коріандр, лаванда і пижма – на достатність клітин із типовою активністю. Сприйняття аромату шавлії і полину більшою мірою пов'язане з активністю іншого мітохондріального ферменту – ГФДГ, що відображає швидкість окислення продуктів деградації мембран. Можна сказати, що сприйняття цих ефірних масел більше пов'язане з перебудовою мембран клітин, ніж з енергетичним обміном як таким.

Цитохімічне дослідження доводить, що сприйняття ароматичних масел визначається станом певної частини клітин, а саме тих, що знаходяться в “ядрі клітинної популяції” і, меншою мірою, окремих різко активованих клітин.

В результаті цитохімічних досліджень виділені окремі комбінації ароматів, що збільшують функціональну активність мітохондрій і, відповідно, життєстійкість організму. Ці препарати було названо “Санацеллами”

В даний час можна рекомендувати чотири рецепти ароматичних масел, які поліпшують енергетичний обмін в клітинах організму.

Таблиця 2

Рецепти ароматичних масел для поліпшення енергетичного обміну

Санацелла № 1

№	Назва масел	Пропорція
1	Трояндова олія	1
2	Шавлієве масло	0,75
3	Масло коріандру	0,6
4	М'ятне масло	0,4
5	Масло ялиці	0,3
6	Лавандове масло	0,2
7	Анісове масло	0,2

Санацелла № 2

№	Назва масел	Пропорція
1	Трояндова олія	1,0

2	Лавандове масло	0,7
3	Майоран	0,4
4	Котовник (гібрид)	0,3

Санацелла № 3

№	Назва масел	Пропорція
1	Трояндова олія	1,0
2	Лавандове масло	0,6
3	Майоран	0,4
4	Котовник (гібрид)	0,3
5	Монарда	0,2
6	Котовник	0,2
7	Полин	0,2
8	Естрагон	0,2
9	Фенхель	0,2

Санацелла № 4

№	Назва масел	Пропорція
1	Ельсголіція	1,0
2	Полин	1,0
3	М'ята	1,0
4	Шавлія	1,0
5	Котовник	0,7
6	Котовник (гібрид)	0,7
7	Майоран	0,4
8	Монарда	0,4
9	Фенхель	0,4
10	Морквяник	0,3

Проведені дослідження показали, що вже через 40 хвилин після сеансу ароматерапії санацеллой № 1 відбувається достовірне збільшення функціональної активності мітохондрій, вона наближається до фізіологічної норми, яка зберігається після 10-денного курсу. Отже, застосування санацелли № 1 є доцільним при всіх станах, що супроводжуються зниженням

енергетичного обміну (хронічна втомленість, стан стресу і після перенесених захворювань, зниження імунітету). Оскільки ферментний статус проявляє добовий ритм, то і сприйняття і дія ароматів будуть різними впродовж доби. Особливо важлива дія ефірних масел під ранок, коли найсильніше знижується енергетичний обмін клітин і найбільш вірогідне виникнення захворювання.

Санацелла № 2 впливає на основну масу клітин, а санацелла № 3 – на ядро популяції клітин і на окремі надмірно активовані клітини. Особливий склад санацелли (№ 4) можна рекомендувати для короткочасної дії в період дії нового чинника (зміна погоди, щеплення, переїзд на нове місце, адаптація до дошкільного навчального закладу, дія нового препарату тощо). Ця дія припускає активацію частини популяції. Потім показане застосування санацелли № 3, а потім – № 2 (або № 1).

Для профілактичної дії рекомендується така послідовність застосування препаратів: спочатку – санацелла № 1 або № 2 впродовж 1-2 днів, потім № 3 впродовж 3-4 днів і № 4 – впродовж 1-2 днів. Профілактичний курс охоплює тиждень.

Ароматерапія може бути як самостійним оздоровлюючим чинником, так і могутнім допоміжним засобом при профілактиці захворювань, підсилюючим основне лікування і прискорюючим одужання після важкого фізичного й емоційного навантаження.

8. Ароматерапія як засіб профілактики ГРЗ і зменшення тканинної гіпоксії у дітей.

Застосування аерофітотерапії з метою профілактики ГРЗ і зменшення клінічних проявів тканинної гіпоксії в ослаблених і недоношених дітей засноване на історично багаторічних спостереженнях народів світу і науковому обґрунтуванні цитохімічних досліджень, проведених в НДІ педіатрії Російської АМН в лабораторії, яку очолює професор Р. П. Нарцисовим. Ці знання стали передумовою до використання ароматичних масел з метою попередження і лікування ГРЗ у дітей в дошкільних навчальних закладах, як допоміжного засобу при виконанні всіх санітарно-гігієнічних вимог і загартовуючих процедур.

У шести групах двох дитячих садів застосовували з метою ароматизації повітря ароматизаційні лампи, ароматичні флакони або банки з темного скла з кришками, що загвинчуються, які заповнювали соняшnikовою олією (4 мл) або кухарською сіллю (2 чайні ложки) з кремнієвим піском (1/2 чайної ложки) в співвідношенні 4:1. До цих наповнювачів додавали по 2-3 краплі ефірних масел, відповідних приміщенню і часу дії.

У приміщення для дітей 1-й групи в ємності додавали ефірне масло лаванди, котовника і трояндової олії. У 2-й групі для ароматизації використовували ефірні масла полину, лимона, лаванди, котовника, трояндової

олії і фенхеля; у 3-й групі — ефірні масла полину, лимона, шавлії, м'яти, котовника, фенхеля. Ємності відкривали в години неспання, денного сну або їди в період сезонного підвищення кількості випадків ГРЗ в місті (п'ять днів на тиждень упродовж двох місяців). Результати порівнювали із захворюваністю дітей контрольної групи.

Захворюваність проаналізували за чотири місяці: два місяці до застосування ароматичних масел і два місяці на фоні їх використання. Виявлений високий ступінь стійкості дітей до ГРЗ, що виявилось в достовірному зниженні числа випадків ГРЗ в 2,4-2,6 рази і днів, пропущених по хворобі. Відмічені позитивні зміни в поведінкових реакціях: засинали діти швидко, сон був спокійний, апетит хороший, неспання активне. Цитохімічні показники дітей після курсів ароматерапії наближалися до показників вікової норми.

Встановлено, що ароматерапія навіть одним ефірним маслом може надавати позитивний ефект. Аромат ефірних масел сприймається за допомогою нюху. Масло анісу входить до складу багатьох заспокійливих мікстур. Клінічні випробування ароматерапії, з використанням ефірного масла анісу, дозволили відзначити його чіткий заспокійливий ефект у новонароджених дітей і підвищення реактивності з достовірним зростанням активності дегідрогеноз лімфоцитів після 4-5 сеансів. Ароматизацію повітря у відділенні для недоношених дітей проводили з використанням пари ефірного масла анісу. Для цього на смужки фільтрувального паперу (стандартної густини) наносили піпеткою 1 краплю ефірного масла анісу і розташовували на відстані 30 см від дитини на 3-5 хвилин (180-300 г в середньому 2 рази на день упродовж 7 днів). Сеанси звичайно проводили через 1 годину після годування дитини як в перший, так і в другій половині дня. У дітей спостерігали зменшення клінічних ознак тканинної гіпоксії, а при цитохімічному дослідженні відзначали збільшення середньої активності СДГ. Враховуючи, що ефірне масло анісу діє заспокійливо, стимулює моторну і секреторну функцію травного апарату, має м'яку протівоспазматичну, протизапальну і дезинфікуючу дію, подібні процедури можна проводити і в домашніх умовах, під час хвороби і у відновлювальний період.

Дані клінічних спостережень і цитохімічних досліджень дозволяють рекомендувати для застосування в дошкільних навчальних закладах із профілактичною і лікувальною метою запропоновані набори ефірних масел. Ці суміші ефірних масел доцільно використовувати разом із загальноприйнятими оздоровчими заходами для попередження і лікування гострих респіраторних вірусних і бактерійних захворювань у дітей і персоналу.

Необхідно пам'ятати про запобіжні засоби:

1. Не слід наносити на шкіру або слизисту оболонку нерозбавлене масло.
2. Не слід використовувати ефірне масло в дозах, що перевищують припустимі.

3. Перш, ніж користуватися препаратом, доцільно перевірити, чи немає алергії на аромат (для цього одну краплю ефірного масла треба нанести на носову хустку і впродовж дня підносити її до носа).

4. Починати ароматерапію слід завжди з мінімальної дози, вона може бути достатньою (починати приймати ванну з 3-5 хвилин, використовувати ароматичні лампи, флакони — з 5-10 хвилин).

5. Ефірні масла обов'язково треба ховати від дітей.

6. Зберігати ефірні масла слід у темному місці, в щільно закритих ємностях, при температурі не нижчій 0°C і не вище +30°C.

Суміші ефірних масел різного призначення: Ваніорек Лінда і Аксель (1995) пропонують для поліпшення здоров'я різні суміші ефірних масел по 1-3 краплі або одного (10 крапель), де в основу береться соняшникова олія в об'ємі 4 мл.

Стимулюючі суміші:

1. Ефірне масло мускатника (3), ялівцю (2), лимона (2), гвоздики (1).

2. Ефірне масло лимона, м'яти перечної, вербени і розмарину по 2 краплі, евкаліпт (1).

3. Ефірне масло лимоннику і мандарина по 2 краплі, мускатника, м'яти перечної і розмарину по 1 краплі.

Очищаючі суміші:

1. Ефірне масло лаванди (3), лимона і мускатника по 2 краплі, шавлії і герані по 1 краплі.

2. Ефірне масло апельсина і мандарина по 2 краплі, розмарину (3), пелюстки троянди і лимонник по 1 краплі.

3. Ефірне масло мускатника (3), лаванди і розмарину по 2 краплі, пелюсток троянди і м'яти перечної по 1 краплі.

Очищаючі суміші освіжають повітря, сприяють розрядці атмосфери при всіх стресових ситуаціях.

Гармонізуючі суміші:

1. Ефірне масло пелюсток троянди, кананги і сандала по 2 краплі, апельсина і мандарина по 1 краплі.

2. Ефірне масло герані, мандарина, майорану і бігاردії по 2 краплі, жасмин (1).

3. Ефірне масло мандарина (3), лаванди (2), кананги, бігاردії, лимоннику і гвоздики по 1 краплі.

Ці суміші рекомендовані у разі виникнення складних ситуацій, адаптації до нових умов життя.

Розслаблюючі і заспокійливі суміші:

1. Ефірне масло меліси (3), ромашки і шавлії по 2 краплі, базилика і лаванди по 1 краплі.

2. Ефірне масло розмарину і апельсина по 2 краплі, валеріани, кедра, сандала

і меліси по 1 краплі.

3. Ефірне масло меліси (4), мандарина (3), базиліка (2), жасмину і шавлії по 1 краплі.

Ці суміші можуть використовуватися у всіх стресових ситуаціях для зняття загальної напруги в кінці дня.

Зміцнюючі суміші:

1. Ефірне масло лаванди (3), лимона, розмарину і базиліка лику по 2 краплі.

2. Ефірне масло меліси (3), вербени, лимона і мускатника по 2 краплі.

3. Ефірне масло мускатника (3), базиліка і лаванди по 2 краплі, розмарину і меліси – по 1 краплі.

Ці суміші використовуються в приміщеннях, де знаходяться хворі, при контактах з хворими або після важких стресових ситуацій.

Освіжаючі суміші:

Ефірне масло мандарина, лимона і лаванди по 3 краплі.

Ефірне масло апельсина (4), м'яти кучерявої (3).

Ефірне масло лаванди і лимоннику по 2 краплі, гвоздику і м'яту перечну по 1 краплі.

При використанні цих сумішей повітря стає чистіше, підвищується фізична працездатність.

Ефірні масла рекомендують для догляду за білизною. У цих випадках перед остаточним полосканням білизни необхідно додати у воду ефірне масло лимона (5), лаванди (4), пелюсток троянди (2).

У шафу для білизни рекомендують поставити флакон з ароматичною сумішшю, що складається з 90% (10 мл) етилового спирту; ефірних масел лаванди і герані по 4 краплі, або до 10 мл 90% етилового спирту додати ефірного масла вербени (4); квіток троянди (3) і герані (1).

Стінки шафи, ящиків можна протерти сумішшю лавандової і геранієвої води. Це захистить білизну від молі і затхлого запаху.

Ароматизація і зволоження повітря в приміщенні проводиться за допомогою пульверизатора сумішшю, що складається з 50 мл води, 15 крапель ефірного масла лаванди, 10 крапель герані і 5 крапель мандарина. З цією ж метою можна наповнити ємність водою і додати декілька крапель ефірного масла. Ємність поставити на батарею центрального опалювання. У ігровій кімнаті для дітей можна використовувати зволожувач з ефірним маслом, яке має освіжаючий і очищаючий аромат, а в спальні — заспокійливий аромат. Ефірне масло для електричного зволожувача береться з розрахунку 2 краплі на 1 л води.

Суміші для захисту від комарів можна скласти з витяжки гвоздики екстра — 4 мл; ефірного масла гвоздики і герані по 2 краплі, лимона (1). Або узяти ефірне масло гвоздики (3); лимоннику (2); м'яти (2). Або так само в невеликій

тарілочці поставити на підвіконня, стіл, веранду ефірне масло герані (3); гвоздики (3).

При використанні ефірних масел необхідно перевірити їх індивідуальну переносимість, оскільки можливі побічні дії. Так, алергію можуть викликати ефірні масла мандарина, апельсина, лимона і кориці. Ефірне масло базиліка може викликати порушення серцевої діяльності, ефірне масло материнки, розмарину, тім'яна і лимона — роздратування шкіри. У всьому має бути міра. Не випадково, що для ефірних масел доза обчислюється краплями для насичення повітря закритого приміщення, причому не цілодобової дії, а на годину-дві на добу (час сну дитини, неспання або їди).

Не можна постійно і без розбору користуватися ароматичними властивостями ефірних масел. Все повинне залежати від фізичного, душевного стану й індивідуальної переносимості.

Тема семінарського заняття:
Обговорення проблем застосування ароматерапії
у роботі з дітьми дошкільного віку

План

1. Ароматерапія у системі оздоровлення дошкільників.
2. Характеристика оздоровчого впливу різних ефірних масел на організм.
4. Методика аерофітотерапії.
5. Організація аерофітопрофілактики (аерофітотерапії) в дошкільних навчальних закладах.
6. Методика фітоаероіонотерапії.
7. Вплив ефірних масел на стан клітинної енергетики і здоров'я дитини.
8. Ароматерапія як засіб профілактики ГРЗ і зменшення тканинної гіпоксії.

Список використаних джерел

1. Ваниорек Л. Р. Ароматерапия. – М.: Интерэксперт, 1995. – 365 с.
2. Марченко Г.Ф. Жизнь и лечение по законам природы: Натурология. Фитотерапия. Гомеопатия. – К.: Здоров'я, 1999. - 437
3. Кузнецова М.Н., Шищенко В.М., Петричук С.В. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. – М.: Абрис-пресс, 2004. – 64 с.
4. Ваниорек Л., Ваниорек А. Ароматерапия. Сила и здоровье с использованием эфирных масел. - М.: Просвещение, 1995. - С. 7-142.
5. Дубинский Р.А. Способ повышения адаптационного уровня детей. Методические рекомендации Минздрава и медицинской промышленности РФ.- М.: Просвещение, 1996. - С. 16.
6. Здоровье, болезнь, лекарства / Под ред. Р.П. Нарциссова - М.: Прорсвещение, 1999. - С. 57.

7. Змановский Ю.Ф. Принципы и методы закаливания детей // Педиатрия. - 1986.- № 10.- С. 42-46.

8. Шищенко В.М., Крылова Т.А., Кузнецова М.Н., Нарциссов Р.П. Аэрофитотерапия в профилактике острых респираторных заболеваний у дошкольников // Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. / Тез. докл. VII Междунар. научно-практ. конференции (16-19 июня 1998г.).- Смоленск, 1998. - С. 44-45.

9. Щеплягина Л.А., Баранов А.А. Организация медико-экологических исследований // Экологические и гигиенические проблемы. Здоровье детей и подростков. / Под ред. Баранова А. А., Щеплягиной Л. А. - М., 1998.- С. 27-45.

10. Андрущук АЛ., Далецкая Л.П., Лебеда А.Ф. и др. Применение ароматических летучих биологически активных веществ растительного происхождения в детских дошкольных учреждениях с целью профилактики респираторных заболеваний // Педиатрия. - 1986. - № 8.- С. 44-46.

Контрольні запитання

1. Що таке аерофітотерапія?
2. Розкрити значення аерофітотерапії у профілактиці захворювань дихальних шляхів у дошкільників.
3. Визначити основні положення методики аерофітотерапії, фітоаероіотерапії.
4. Яким чином відбувається вплив ефірних масел на організм?
5. Що лежить в основі організації аерофітопрофілактики в дошкільних навчальних закладах?

Тема лекції:

Застосування елементів музикотерапії в освітньому процесі дошкільного навчального закладу

План

1. Лікувально-профілактичний вплив музикотерапії на організм дитини.
2. Історія виникнення музикотерапії як методу оздоровлення.
3. Лікувальний вплив ароматерапевтичної музики.
4. Застосування астрологічної музики в лікувальній роботі.
5. Рефлексотерапевтична музична програма як засіб зміцнення здоров'я дитини.

1. Лікувально-профілактичний вплив музикотерапії на організм дитини.

Технологія музикотерапії створює умови для включення механізмів самолікування хворого органа чи системи. Метод дозованого лікувального звукового впливу було розроблено лікарями древнього Китаю та Індії.

Лікувально-профілактичний музичний вплив повинен бути бажаною, але не тривалою паузою у повсякденному житті дитини. Енергоінформаційна музикотерапія проводиться за допомогою спеціально створених лікувальних музичних композицій – звукових моделей здорової життєдіяльності організму, звукових “голограм здоров’я”.

2. Історія виникнення музикотерапії як методу оздоровлення.

Засновником методу музикотерапії є Рушель Блаво, який отримав міжнародне признание. Науковцем створено унікальну технологію лікувального звукового впливу, розроблено ряд методик лікування і профілактики різних захворювань.

Приступаючи до створення лікувальних композицій, Рушель Блаво проходить попередній етап підготовки. Перед звукозаписом музичні інструменти піддаються енергоінформаційному впливу. Музиканти, які виконують композиції, мають високу професійну підготовку, мають міцне здоров’я, кращі моральні якості, глибоко розуміють зміст роботи, які виконують.

3. Лікувальний вплив аромотерапевтичної музики.

Аромотерапевтична музика – лікувально-профілактична програма, яка несе у собі лікувальний вплив звукових образів натуральних рослинних ароматів.

Рослинні аромати здатні зняти спазми і судороги, головні та м’язові болі, змінити силу та ритм серцевих скорочень, частоту та глибину дихання, поліпшити емоційний стан, повернути бадьорість, уникнути безсоння. Деякі запахи сприяють уникненню інфекційних захворювань, зупиняють епідемії.

Музичну аромотерапевтичну програму побудовано за принципом такого звукового впливу на головний мозок, який відповідає лікувальному впливу базових натуральних рослинних ароматів – троянди, ромашки, м’яти, герані, полині, шавлії, лаванди.

У процесі сприймання аромат утворює три взаємопов’язані “ноти” – верхню, середню та нижню. Верхня “нота” – нестійка, пробуджує миттєву емоційну реакцію та асоціативні образи. Середня “нота” – більш стійка, вона впливає на глибину та частоту дихання, на силу і ритм серцевих скорочень. Нижня “нота” – найбільш стійка, вона впливає на гладку мускулатуру внутрішніх органів та кровоносних судин.

4. Застосування астрологічної музики в лікувальній роботі.

Астрологічна музика. У музичному лікуванні питання залежності здоров'я людини від часу його появи на світ уперше вивчалось в руслі китайської традиційної медицини та музикотерапії. На засадах цих досягнень було розроблено серію музичних композицій, спрямованих на усунення і профілактику тих захворювань, до яких схильна людина у зв'язку з датою народження.

5. Рефлексотерапевтична музична програма як засіб зміцнення здоров'я дитини.

Рефлексотерапевтична музична програма надає можливість будь-якій людині практично оволодіти прийомами щоденного керування власним самопочуттям, способами зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Блаво Р. Исцеление музыкой. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.

Контрольні запитання

1. В чому полягає сутність музикотерапії як нетрадиційного методу оздоровлення дітей?
2. Якою є історія виникнення музикотерапії?
3. В чому полягає особливість ароматерапевтичної музики?
4. Чому астрологічна музика може бути застосована як лікувально-профілактичний засіб?
5. Яким є вплив на дитину рефлексотерапевтичної музики?

Тема лекції:

Методи древньої медицини у системі оздоровлення дошкільників

План

1. Китайська гімнастика ТАЙ-ДІ як нетрадиційний метод оздоровлення дошкільників.
2. Місце китайської цигун-терапії в системі оздоровлення дітей.
3. Застосування елементів Хатха-йоги в освітній системі дошкільного навчального закладу.
4. Східні єдиноборства як засіб оздоровлення дошкільників.
[Март. 1, С. 135 - 142]

Китайська гімнастика ТАЙ-ДІ сприяє оздоровленню людини, підвищує її працездатність, попереджує розвиток багатьох захворювань.

Особливістю гімнастики ТАЙ-ДІ є поєднання гімнастичних вправ з прийомами самомасажу, який підвищує швидкість крово- та лімфотоку, поліпшує обмін речовин, позитивно впливає на нервові центри.

[Март. 1, С. 143 - 144]

Дієву допомогу в оздоровленні окремих органів і систем організму оказують звукові вправи. Особливо широко вони використовуються в китайській цигун-терапії. Починаючи з 4 – 5 років діти здатні виконувати ці вправи.

Якщо коротко, то цей метод засновано на луна-ефекті. Дитина вимовляє у тій чи іншій тональності, з цією чи іншою гучністю певний набір звуків. Потім ці звуки у вигляді звукових хвиль доходять до певного органу, стимулюючи його функції. Звичайно для кожного органу існує своя звукова гама. Навчання таких вправ повинно відбуватися тільки під наглядом спеціаліста.

Точка ЦЗУ-САНЬ-ЛІ – точка довголіття.

Прийоми КУА-ЦУ – шия, стопи ніг.

Введення східних єдиноборств у систему фізичного виховання дошкільних навчальних закладів сприяє оздоровленню дітей, адже:

- всі рухи у східних єдиноборствах не відокремлюються один від одного, а складають єдину систему, чого, на жаль, іноді не вистачає системі фізичного виховання у ДНЗ;

- всі рухи дитина буде виконувати з великим бажанням, щоб бути схожим на улюблених кіногероїв;

- дитина знайомиться із грою, яка у подальшому може перетворитися у життя.

Для дітей дошкільного віку найбільш сприятливими є карате і дзюдо. В карате існує спеціальна система підготовки, подібна до занять гімнастикою. Для дітей, які займаються дзюдо, розроблено систему вправ щодо зміцнення всіх м'язів тіла.

В Японії, Німеччині, Франції діти займаються східними єдиноборствами починаючи з 3 - 6 років.

Одним із нетрадиційних методів оздоровлення дошкільників є Хатха-йога, елементи якої можуть посісти неабияке місце в освітньому процесі дошкільного навчального закладу.

Виконання вправ Хатха – йоги не потребує великих приміщень і дорого обладнання для занять, вони можуть проводитися з будь-якими віковими категоріями. Крім цього заняття східною гімнастикою є прекрасним засобом естетичного і морального виховання. Під їх впливом відбуваються такі зміни:

- формується красива фігура, правильна постава;
- поліпшується координація рухів;
- розвивається сила волі, витримка і впевненість у собі.

Вправи привчають дітей до щоденного подолання труднощів, підвищують життєвий тонус і працездатність, створюють гарний настрій.

Хатха-йога – це система виховання здорового тіла і здорової психіки за допомогою вправ, релаксації, психотерапії, режиму харчування й очищення. Безумовно, працюючи з дітьми в умовах дошкільного навчального закладу, неможливо використовувати всі елементи цієї системи. Проте її елементи є доступними для дошкільників. Так, практика роботи доводить, що діти із задоволенням виконують статичні пози Хатха-йоги і вправи з релаксації.

Незвичайність і образність цих поз (асан) викликає у дошкільників стійкий інтерес і бажання виконувати їх знову і знову.

Існують певні правила виконання дошкільниками елементів Хатха-йоги:

- виконання асан не слід планувати після сніданку, обіду чи вечері, найбільш правильним і корисним буде їх виконання через годину після прийняття їжі;
- одяг дітей повинен бути полегшеним;
- виконання асан завжди слід планувати після дихальних вправ;
- комплекс вправ Хатха-йоги повинен будуватися у такій послідовності: спочатку вправи із вихідного положення лежачи, потім – сидячи;
- перед початком виконання вправ слід провести динамічну розминку;
- під час виконання дітьми асан педагогу слід дотримуватися принципу поступовості;
- педагог повинен уміти чітко показати вправи дітям;
- педагогу слід пам'ятати, що основним критерієм правильного виконання дітьми асан є їхній добрий настрій;
- з метою одержання оздоровчого ефекту асани доцільно проводити 2 – 3 рази на тиждень;
- асани можуть бути застосовані під час ранкової гімнастики, гімнастики після сну, а також виконуватися як фізкультхвилинки;
- після виконання асан дошкільники повинні розслабитися впродовж 2 – 3 хвилин;
- педагогу слід ураховувати, що виконання елементів Хатха-йоги не рекомендується при серцево-судинних захворюваннях, низькому чи високому артеріальному тисках.

Список використаних джерел

Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 224 с.

Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания дошкольников //Дошкольное воспитание. – 1999. - №4. – С.36 – 38.

Контрольні запитання

1. Які вправи китайської гімнастики ТАЙ-ДІ доцільно застосувати у роботі з дітьми дошкільного віку?
2. З якого віку для дітей доступними є методи цигун-терапії? У чому полягає сутність цього методу?
3. Які елементи Хатха –йоги доступні для виконання дошкільниками?
4. Яких правил слід дотримуватися під час виконання дітьми елементів Хатха – йоги?
5. У чому полягає оздоровча цінність для дошкільників занять східними єдиноборствами?

Тема лекції:

Антистресова терапія

План

1. Методика організації релаксації або розслаблення.
2. Психокорекційна робота з дітьми дошкільного віку.

1. Методика організації релаксації або розслаблення.

Це кращий спосіб позбавлення від стресів, станів тривоги і невпевненості. Частіше слід практикувати “позу відпочинку” (лежачи на спині, руки вздовж тулуба). Щоб розслабитися, потрібно поволі видихнути повітря з себе, а потім вдихнути. Нагадаємо: видих повинен бути триваліший ніж вдих орієнтовно в два рази.

Освоювати позу краще всього лежачи на спині. Можна включити тиху спокійну музику. Обов'язковою є така умова: все тіло повинно бути витягнуте по прямій лінії. Ноги розміщено так, щоб носки в розгорненому стані знаходилися на ширині плечей. Руки — вздовж тулуба: якщо долоні повернені вгору, то руки знаходяться під невеликим кутом до тулуба (злегка розставлені), якщо повернені вниз, то руки злегка зігнуті в ліктях, таке ж положення рук, якщо кисть розташована боком.

Як виходити з розслаблення? Необхідно зробити глибокий вдих повними грудьми, потім видих; поворушити пальцями рук і ніг; енергійно розтерти долоні; “умити” обличчя і шию розігрітими долонями; повернутися на правий бік, трохи полежати; спокійно сісти, витягнувши ноги; з'єднати руки в замок і потягнутися, вивернувши долоні вгору.

2. Психокорекційна робота з дітьми дошкільного віку.

В умовах сучасного життя з його зростаючим темпом, величезними нервово-психічними навантаженнями корисно з дитячих років опановувати методами саморегуляції і зняття напруги, які мають важливе значення в

профілактиці емоційних і психічних розладів, пов'язаних із стомленням. Прості навички аутотренінгу, в основі яких лежать ефекти самогіпнозу, допомагають дітям швидко нормалізувати свій стан, відновити рівень працездатності. При цьому важливо, щоб дитина навчилася розслабляти м'язи, добиваючись зовнішнього виразу позитивних емоцій, стану загального спокою, врівноваженості, задоволеності, на фоні якого і відбувається самонавіювання. Аутогенне тренування — активний метод психопрофілактики, який підвищує можливості саморегуляції функцій організму, зменшує емоційну напругу.

Педагог повинен уміти діагностувати стан дітей і при необхідності швидко й уміло коректувати його. Наприклад, надмірний рівень збудження після занять фізичною культурою тощо можна ефективно понизити, попросивши дітей прийняти стійку на одній нозі. Дитині, яка надмірно збуджена, зробити це надзвичайно важко. Як тільки вона заспокоїться, можна переходити до іншого виду діяльності.

Контрольні запитання

1. Опишіть методику проведення релаксації з дітьми дошкільного віку?
2. З якою метою вона проводиться?
3. У чому полягає особливість психокорекційної роботи в дошкільному навчальному закладі?

Тема лекції:

Міні-туризм в оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку

План

1. Значення дитячого туризму.
2. Краєзнавство у дидактиці і теорії виховання дошкільників.
3. Специфіка використання краєзнавчо-туристичної діяльності (КТД) в дошкільних навчальних закладах.
4. Роль КТД в освітньо-оздоровчому процесі дошкільників.
5. Програма рухової і пізнавальної діяльності з використанням засобів туризму.

1. Значення дитячого туризму.

З часу проголошення незалежності України ми говоримо про національний дитячий садок, намагаючись створити систему дошкільної освіти і виховання, яка б не тільки відповідала нашому сьогоденню, враховувала надбання минулого, а й відчиняла двері у майбутнє.

Складні завдання процесу становлення кожен колектив розв'язує по-своєму, знаходячи власні шляхи. У деяких садках України, саме в Києві, це відбувається шляхом введення у педпроцес краєзнавчо-туристської діяльності. Звучить переконливо, що перш ніж піти у широкий світ, дитина має пізнати і полюбити близьке, звичне, рідне, знайоме, відчути себе його частинкою.

Треба виходити з того, що дитячий туризм - це насамперед здоров'я дітей, їхній фізичний гарт, рухова активність, а також захоплюючий вид активного відпочинку. Щодо краєзнавства – то це живе пізнання навколишнього світу, поглиблене ознайомлення з найближчим природним і соціальним середовищем, метою якого є пробудження у дітей ціннісного ставлення до природи, людей, минулого і сьогодення.

2. Краєзнавство у дидактиці і теорії виховання дошкільників.

Дидактика і теорія виховання насичені різноманітними положеннями краєзнавства. Ще на початку ХХ століття видатна діячка в галузі дошкілля А.Симонович — організатор першого дитячого садка в Росії — надавала великого значення саме краєзнавству. У своїй книзі “Детский сад” вона зазначала: “Власне, краєзнавство починається в дитячому садку. Це систематичний ряд бесід, прогулянок, спостережень, попередньо добре обдуманих вихователем, що ведуть до свідомого ознайомлення з батьківщиною і готують дитину до подальшого розуміння географії, космографії, астрономії... Краєзнавство дає малюкам той досвід, який робить знання з географії в школі повністю застосовними до життя... Краєзнавство не слід розуміти так, ніби воно просто ознайомлює дитину з навколишнім. Ні! Воно вибирає тільки ті предмети з життя людей, які можуть дати малюкові певні моральні розумові сили”.

К. Ушинський наголошував, що навчання дітей має бути відповідним “горизонту місцевості”, бо дітям властивий “інстинкт місцевості”. “Треба пошукати свого, рідного, запитати старших людей, знайти відповідну літературу, відвідати краєзнавчі та етнографічні музеї й вибрати ті перлини, які доступні розумінню дитини”.

Подібно до висловлювань К.Ушинського, доречна думка С.Русової: “Прищепити національні риси у дітей можна лише орієнтуючись на специфіку природи, географічне розташування, клімат, історію рідного краю”.

Історія освіти України свідчить: іще в 1918–1919 рр. точилася жвава дискусія про вивчення в українській школі такого предмета як “Отчинознавство”. В статті з журналу “Вільна українська школа” говорилося: “Навчання на основі оточення має спеціальний термін – Отчинознавство. Цей термін обіймає собою не тільки спеціально природознавство, а й усі інші предмети: мову, географію, історію, математику... Отчинознавство треба і розглядати як вихідний пункт навчання, як локалізацію (планування) всього навчального матеріалу, як спосіб до будування загального світогляду на основі

оточення... і тільки цим способом ми зблизимо школу з життям, виховаємо у молодого покоління інтерес і любов до спостереження дійсного і оточення, любов до батьківщини”.

Процес формування громадянина суверенної держави починається там, де людина вперше усвідомлює себе особистістю, у середовищі, в якому вона живе, тобто в дитячому садку і родині. Саме тут дитина отримує перші знання про довкілля, про людей, з якими доводиться щодня спілкуватися, про конкретний адміністративний район, де вона проживає, рідне місто, про все, що можна назвати коротко, але вичерпно — мала батьківщина. Починаючи курс “Краєзнавство” саме з дитячого садочка, спеціалісти дотримуються відомих педагогічних заповідей: від близького до далекого, від окремого до загального, від простого до складного, у відповідності з природою тощо. Тільки таким чином можна закласти основи виховання з наших дітей нової когорти дослідників сьогодення та минулого. Краєзнавство має стати одним з могутніх духовних джерел у формуванні національної свідомості наших нащадків і разом з іншими науками злитися в єдине загальнонаціональне русло.

Так склалося, що для дитини-дошкільника поняття “краєзнавство” вважається надто складним. Але малюк від народження тільки тим і займається, що вивчає навколишній світ. Протягом усього дошкільного життя вихователі ознайомлюють його з довкіллям, явищами суспільного життя системно, в широкому аспекті. Хіба це не краєзнавство? Вихователю, який працює творчо, вистачить 1-2 занять для формування у дитини певного поняття, 1-2 тижнів для формування певного ставлення, яке виявляється у формах поведінки, 1-2 місяців – для виховання певного почуття, що, як правило, залишається на все життя.

Минає час і дошкільник стає учнем, опановує основи різних наук, але знову до “рідного краю” повертається лише в 5-му класі на уроках географії. Безперечно, дитина вже здатна досягнути складні “механізми” орієнтування на місцевості, може намалювати будь-яку схему, план, “прочитати” карту, навіть підхід у неї до рідного краю вже інший — дослідницький, краєзнавчий. Справа лише в тому, якими почуттями вона при цьому керується, яке ставлення виявляє до довкілля, чи відчуває теплоту і любов до рідної землі під час своїх досліджень. А це вже наслідки роботи працівників дошкільних закладів.

У 5-му класі формувати почуття вже пізно, тобто, вони вже у дітей сформовані і, як свідчать вчителі, не завжди так, як хотілося б. Саме в цьому і виявляється взаємозв’язок дитячого садка і школи.

3. Специфіка використання краєзнавчо-туристичної діяльності (КТД) в дошкільних навчальних закладах.

Краєзнавчо-туристська діяльність охоплює одночасно 3 компоненти: оздоровчий, виховний, пізнавальний, тобто — здійснює гармонійний розвиток особистості. Саме в пізнавальній діяльності відбувається формування

початкової стадії інтегрованого сприйняття навколишньої дійсності, осмислення причинно-наслідкових зв'язків і взаємозалежності явищ природи і суспільства.

КТД організовується в усіх групах дошкільного закладу. Освоєння довкілля відбувається поступово від споглядально-ознайомлювальних форм сприйняття навколишнього до глибокого його пізнання дітьми старшого віку. Це комплексний вплив на дитину, який дозволяє розвивати її шляхом максимального використання дарованих природою можливостей, задовольняючи потреби:

- у пізнанні довкілля (“чомучки”);
- у самореалізації (“я сам”);
- у самовираженні (відкриваючи світ, діти фантазують, формуючи свій “внутрішній світ”, що є для них джерелом повноцінного життя);
- у русі (в процесі практичного пізнання довкілля).

Під час краєзнавчо-туристської діяльності відбувається зміна типу взаємодії вихователя з дітьми від позиції наставника до позиції співдружності, коли між дорослим і малюками встановлюються партнерські стосунки.

Саме ця діяльність, на думку фахівців, є найкращою формою пізнання кожного вихованця, тому що тут ми спостерігаємо дитину в діяльності, в природних умовах, коли вона розкута, коли між нею і педагогом немає бар'єра.

Та найважливіша сутність КТД – це нерозривний зв'язок вивчення основ наук з практикою, життям, довкіллям.

4. Роль КТД в освітньо-оздоровчому процесі дошкільників.

Регулярні прогулянки-походи, цільові прогулянки, переходи, екскурсії різної тривалості та інтенсивності з подоланням перешкод розвивають у дітей витривалість, перебування протягом тривалого часу на свіжому повітрі в русі загартовує організм, проведення на місці привалу ігор-естафет, рухливих ігор, змагань, подолання смуги перешкод та інших рухових завдань на маршруті удосконалює рухові вміння дітей, розвиває їхні фізичні якості. Діяльність у цьому напрямі сприяє створенню активного рухового режиму в дитячому садку.

КТД збагачує, урізноманітнює педагогічний процес, її елементи органічно переплітаються з іншими видами діяльності дітей. Спираючись на базові знання малюків з різних розділів програми, краєзнавчо-туристська діяльність поглиблює весь процес розвитку дитини (інтелектуальна, моральна, психічна, фізична, розумова, волюва, емоційна, чуттєва сфери), формує глибокі та системні знання про навколишній світ у взаємозв'язках і залежностях. Різноманітність тем, методів, засобів та форм роботи

сприяє виявленню особистісних якостей дітей, їхніх задатків, нахилів та здібностей.

Романтика походів зацікавлює не тільки дітей, а й батьків, постійно утримуючи інтерес до цієї діяльності. Згуртованість колективу батьків, дітей та вихователів сприяє посиленню педагогічного впливу на малюків.

КТД дає можливість сформувати у дітей первинний досвід. Кожна подорож – це нові враження, знаходження нового у знайомому, знайомого в новому, проникнення в світ значного і прекрасного.

КТД сприяє великій дружбі дитячого садка й школи – постійні взаємо відвідування свят, концертів, конкурсів, тур-злетів, виставок; спільні прогулянки в ліс і змагання на стадіоні, вітання малят на першому й останньому дзвонику, участь в шкільній газеті тощо виховують у дітей бажання бути школярами.

5. Програма рухової і пізнавальної діяльності з використанням засобів туризму.

Мета і завдання програми

Мета – сприяння фізичному, інтелектуальному, етичному розвитку дитини.

Досягнення мети передбачає вирішення таких завдань:

- розширювати адаптаційні і функціональні можливості дітей шляхом розвитку основних органів і систем організму в ході виконання фізичних вправ;
- удосконалювати природні (життєво важливі) види рухів і збагатити руховий досвід (вчитися простих вправ туристського багатоборства, виконувати рухові завдання педагога на орієнтування в просторі);
- розвивати координаційні здібності і витривалість як основу фізичної підготовки дитини – майбутнього туриста;
- сприяти розвитку психічних процесів і розширювати об'єм знань у галузі фізичної культури, туризму, краєзнавства;
- формувати міжособові, зокрема дружні, відносини дошкільників в процесі ігрової туристської діяльності, адаптованої до їхніх можливостей.

Особливості програми

Програма має ряд особливостей, що відрізняють її від відомих методичних рекомендацій по організації туристських прогулянок.

По-перше, в програмі дана система взаємозв'язаних екскурсій, прогулянок, прогулянок-походів, а також фізкультурних і пізнавальних занять, об'єднаних сюжетною лінією, детально розкриваючою зміст програми впродовж всього навчального року.

По-друге, основу програми складає раціональне поєднання рухової (перш за все), ігрової, пізнавальної діяльності.

По-третє, програму можна використовувати як компонент базової в системі дошкільної освіти або самостійної в системі додаткової освіти. При цьому програмний матеріал може включатися не тільки в активний відпочинок і фізкультурно-оздоровчу роботу, але і в роботу з фізичного виховання як самостійні фізкультурні заняття з туристською спрямованістю.

По-четверте, зміст фізкультурних занять з туристською спрямованістю узгоджується із завданнями чинних програм розвитку, навчання і виховання в дошкільному навчальному закладі і спрямований на вдосконалення основних видів рухів.

По-п'яте, в програмі дана розгорнена характеристика її основних змістовних блоків; кожний з них відповідає певному виду туристської підготовки і адаптований до віку дитини. Автор навмисно не дає жорстких розпоряджень щодо розподілу годин на різні види підготовки туриста-дошкільника, що обумовлює можливість творчого підходу педагога, заснованого на його досвіді, активності і підготовленості дітей, їх батьків, а також на можливостях конкретного дитячого саду (устаткування, місце знаходження).

Вік дітей і форми занять

Програма призначена для дітей підготовчих до школи груп. До занять допускаються всі охочі, віднесені до основної групи здоров'я.

Вибір організаційних форм багато в чому визначений режимними моментами дошкільного закладу.

Програмний матеріал реалізується в трьох організаційних формах: навчальній, фізкультурно-оздоровчій і активному відпочинку.

Навчальна робота припускає пізнавальні (бесіди, дидактичні ігри, конкурсні завдання) і фізкультурні заняття. Рекомендується проведення практичних занять по типу природознавчих прогулянок, прогулянок-розвідок, прогулянок-пошуків, занять-тренувань, сюжетно-ролевих занять, кругових тренувань, занять-змагань тощо. Освоєнню програми відводиться 36 фізкультурних і 36 пізнавальних занять на рік.

Фізкультурно-оздоровча робота – руховий і пізнавальний матеріал програми закріплюється й удосконалюється під час проведення ранкових і вечірніх прогулянок за допомогою рухливих ігор пошукового характеру, фізичних вправ з туристською спрямованістю. Час на виконання не регламентується. Проте педагог повинен враховувати попередню діяльність дітей і знати допустимі для цього віку фізичні навантаження. В ході апробації програми визначилися варіанти фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами туризму:

- по типу фізкультурного заняття (вправи в невимушеній формі з урахуванням інтересів дітей);
- самостійне виконання рухових і пізнавальних завдань під керівництвом

педагога.

Тривалість занять - 20-25 хвилин, кількість на тиждень - не більш одного-двох. Їх доцільно запланувати на ті дні, коли проводяться пізнавальні заняття з використанням засобів туризму.

Активний відпочинок. Програмний матеріал передбачає різні форми туристських розваг (не рідше одного разу на місяць) як у приміщенні, на ділянці дитячого садка, так і на прилеглий до нього території. Тривалість така ж, як у фізкультурного заняття.

Туристські свята проводяться у формі змагання не менше двох разів на рік (тривалість кожного - близько години).

День здоров'я організовується раз на рік у формі зльоту. Розроблено два варіанти проведення дня здоров'я - з виїздом в заміську зону і на ділянці дитячого садка.

Зміст рухової і пізнавальної діяльності з використанням засобів туризму у роботі з дошкільниками 6-7 років

Основою програми є зміст загальної підготовки туриста, яка включає теоретичну, фізичну, технічну і тактичну підготовку, а також формування особових якостей.

Теоретична підготовка

Формування уявлень про здоров'я як цінність, яку потрібно берегти з дитинства.

Здоровий спосіб життя в режимі дня: значення фізичних вправ; види спорту; рух - основа здоров'я; значення загартування; особиста гігієна; живлення і здоров'я; режим дня — основа здорового способу життя; турбота про поставу; дихання і здоров'я, турбота про очі; догляд за зубами; самоконтроль. Людина - природа - здоров'я.

Формування уявлень про туризм як засіб оздоровлення і пізнання світу.

Хто такі туристи? На чому і як вони подорожують? Користь від екскурсій, прогулянок, походів (зміцнення свого здоров'я, нові знання і враження, придбання цінних життєвих умінь). Народні прикмети (прогноз погоди).

Формування початкових туристських знань, умінь, навичок.

Правильно і швидко одягнутися і взутися (по погоді, сезону) на фізкультурне заняття в залі, на екскурсію, прогулянку, туристську прогулянку. Правила безпечної поведінки на прогулянках, в транспорті. Відомості про групове й особисте спорядження в пішому і лижному поході. Вимоги до спорядження, догляд за ним. Правила укладання рюкзака. Набір для пішої прогулянки-походу. Похідні посади. Похідний лад. Рух групи на маршруті - дотримання дистанції, темпу, режиму руху. Приладдя для багаття. Як безпечно розташуватися на привалі. Установка намету. Вибір і заготівка палива. Типи

багать, їх призначення. Укладання макетів різних типів багать. Безпека в обігу з багаттям (ним займаються тільки дорослі).

Формування знань про особисту гігієну туриста і запобігання можливим небезпекам в лісі.

Вимоги до зовнішнього вигляду, одягу, взуття, посуду туриста. Надання долікарської допомоги при порізі, ударі, засміченні ока. Склад аптечки. Небезпеки в лісі: якщо простудився, заблукав, укусив кліщ, вибухнула гроза, зустрілися отруйні рослини.

Формування прагнення до пізнання навколишнього світу, яке починається з вивчення рідного краю

Місто, в якому я живу. Мій дитячий сад, його місцезнаходження. Вивчення природних і соціальних об'єктів, розташованих поблизу дитячого садка. Закріплення і розширення знань про птахів і рослинний мир краю. Відвідування парків, лісопарків, розташованих в межах міста і його найближчих околицях.

Формування знань про дбайливе відношення до природи.

Природа - джерело перших конкретних знань. Об'єкти живої і неживої природи. Відпочинок і туризм повинні організовуватися так, щоб не заподіяти шкоди природі. Екологічні порушення в найближчому природному оточенні й околицях міста. Формування практичних умінь дбайливого природокористування: ліквідація відходів, рух на маршруті *Формування навичок роботи з простими схемами, планами, що відображають реальний простір.*

Призначення карти. Види карт: загальногеографічна, топографічна, спортивна. Прості топографічні знаки. Знаходження їх на карті. Умовні заборонні і дозволяючі знаки.

Складання плану дитячого садка, вулиці, плану маршрутів, що дозволяють дошкільникам справлятися з обов'язками "штурмана" на прогулянках і екскурсіях, які мають переважно пошуковий характер.

Формування умінь орієнтуватися в наочно-просторовому оточенні.

Збагачення досвіду орієнтації з урахуванням основних і проміжних просторових напрямів. Визначення місцеположення предметів щодо себе, а також власного місцеположення в просторі в процесі ігрових рухових завдань, рухливих ігор, прогулянок. Формування умінь запам'ятовувати пройдений шлях, знаходити зворотну дорогу, знаходити різні об'єкти по легенді (спрощений варіант), знайомство з компасом, сторонами світла.

Фізична підготовка

Вдосконалення природних видів рухів. Розвиток основних фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила, гнучкість) і загальних координаційних здібностей (ЗКЗ).

Значення фізичної підготовки для туриста. Провідна фізична якість мандрівника - загальна витривалість.

Розвиток витривалості: циклічні вправи - ходьба, біг, ходьба на лижах; ходьба в чергуванні з бігом; стрибки; рухливі ігри.

Розвиток сили: вправи динамічного характеру швидко-силової спрямованості з обмеженням статичних компонентів – лазіння; прості виси; метання; стрибки через перешкоди; вправи з партнером; загальнорозвиваючі вправи з предметами невеликої маси.

Розвиток швидкості: добре освоєні вправи, виконувані з максимальною швидкістю, - біг на короткі дистанції, човниковий біг, ігрові вправи з елементами змагання, рухливі ігри.

Розвиток гнучкості: вправи із збільшеною амплітудою руху на розтягування, пружинисті, махові рухи, стрибки, метання, лазіння.

Розвиток ЗКЗ: вправи на шикування, перешикування, рухливі ігри, естафета з подоланням перешкод, спортивні вправи.

Формування необхідних умінь і навичок у вибраному виді туризму в пішохідних і лижних прогулянках-походах.

Розвиток спеціальної витривалості: тривала ходьба, ходьба на лижах з урахуванням вікових особливостей дитини 6-7 років, орієнтування на місцевості - виконання ігрових завдань по пошуку різних об'єктів на екскурсіях, прогулянках, прогулянках-походах.

Розвиток спеціальної сили: вправи з рюкзаком; подолання трав'яних, земляних, сніжних схилів невеликої крутизни; ходьба по глибокому снігу, піску; метання сніжків, шишок тощо.

Розвиток спеціальних швидкісних здібностей: туристські вправи прикладного багатоборства (в'язання вузлів, установка намету, робота з особистим спорядженням); рухливі ігри естафетного характеру, ходьба, біг із зміною швидкості і напрямки руху; біг на швидкість з метою знаходження природних і соціальних об'єктів.

Розвиток ЗКЗ: ходьба, біг по легенді (спрощений варіант); подолання різних комплексів перешкод (як природних, так і спеціально влаштованих); ходьба, біг з виконанням завдань на визначення напрямів; ходьба "слід в слід", рухливі ігри пошукового характеру, естафети з туристською спрямованістю.

Технічна і тактична підготовка

Формування знань і умінь, що забезпечують безпеку в піших і лижних прогулянках-походах.

Спеціальні вправи для освоєння технічних прийомів і подолання природних перешкод (струмок, колода, схили невеликої крутизни). Рух по стежинах з відпрацюванням раціональної техніки ходьби, ходьба на лижах, рух

по трав'яних, земляних, засніжених схилах з відпрацюванням підйомів і спусків. Те ж в лижних прогулянках. Правила безпеки в транспортних засобах.

Формування здібностей здійснювати цілеспрямовані дії, що дозволяють успішно вирішувати завдання пішохідних і лижних прогулянок-походів.

Розподіл сили в дорозі. Раціональний відпочинок на маршруті, привалі. Раціональний рух на маршруті. Вибір місця для привалу, забезпечення його зручності і безпеки за допомогою дорослих.

Формування особових якостей, дружніх відносин

Бесіди “Спілкування – запорука здоров'я”, “Значення дружби, взаємодопомоги в умовах екскурсій, прогулянок-походів”, “Дружна група - запорука успішної екскурсії, прогулянки-походу”.

Демонстрація фільмів, ілюстрацій про похідне життя туристів, її труднощі. В процесі рухливих ігор формувати вміння діяти спільно на основі взаєморозуміння і підтримки. Учити домовлятися, поважати задуми інших дітей. Постійно міняти туристські посади в процесі прогулянок-походів з метою підтримки інтересу до спільної ігрової діяльності і на цій основі формувати відношення до праці, а також виховувати цілеспрямованість, активність і організаторські вміння.

Моделювати різноманітні педагогічні ситуації, сприяючі формуванню взаємовиручки, взаєморозуміння, турботи один про одного. Проводити естафетні ігри між туристськими групами, в яких кожна дитина погоджує свої дії з діями партнерів. Для дітей, які не користуються популярністю в групі, створювати ситуації успіху, що дозволить нормалізувати відносини з однолітками.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробіть туристські маршрути для дітей дошкільного віку різних вікових груп.
2. Складіть план-конспект фізкультурного заняття з елементами туризму для однієї з вікових груп дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Грицишина Т. Маленькі туристи (краєзнавство - дошкільникам) // Дитячий садок. – 2002. - № 40 (184). – С.5.
2. Завьялова Т. Туристята. Программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма // Дошкольное воспитание.- 2003.- № 8.- С.50-53.

Контрольні запитання

1. Яке значення має використання різноманітних форм туризму в оздоровчо-виховній роботі з дошкільниками?
2. Визначте історичний аспект використання краєзнавства у дидактиці і теорії виховання дошкільників.
3. Розкрити специфіку використання краєзнавчо-туристичної діяльності (КТД) в дошкільних навчальних закладах.
4. Розкрийте зміст програми рухової і пізнавальної діяльності з використанням засобів туризму для дітей дошкільного віку.

Тема лекції:

Танцювально-ігрова гімнастика для дітей

План

1. Характеристика оздоровчо-розвивальної програми “Са-Фі-Дансе”.
2. Фітбол-гімнастика в дошкільному віці.

1. Характеристика оздоровчо-розвивальної програми “Са-Фі-Дансе”.

Дошкільний вік - один із найвідповідальніших періодів в житті кожної людини. Саме в ці роки закладаються основи здоров'я, гармонійного *розумового*, естетичного і фізичного розвитку дитини, формується особистість людини.

У період від трьох до семи років дитина інтенсивно росте і розвивається, рухи стають її потребою, тому фізичне виховання особливо важливе в цей віковий період.

Останнім часом в дошкільних навчальних закладах все частіше стали застосовувати нетрадиційні засоби фізичного виховання дітей: вправи ритмічної гімнастики, ігрового стретчинга, танців тощо. Найпопулярнішою є ритмічна гімнастика, яка бере свій початок в глибокій старовині — античній Греції і Стародавній Індії. Вже тоді цінувались обидва її компоненти - гімнастика і ритмічний танець.

Сьогодні існує багато напрямів ритмопластики, й одним із найдоступніших, ефективних і емоційних є танцювально-ритмічна гімнастика. Її доступність пояснюється застосуванням простих загальнорозвивальних вправ. Ефективність - в її різнобічній дії на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи дитини. Емоційність досягається не тільки музичним супроводом і елементами танцю, що є основою вправ танцювально-ритмічної гімнастики, але й образними вправами, сюжетними композиціями, які відповідають віковим особливостям дошкільників, схильних до наслідування, копіювання дій людини і тварин.

Можливості застосування вправ танцювально-ритмічної гімнастики є досить широкими і під умілим керівництвом педагога можуть бути використані в дошкільних навчальних закладах. У зв'язку з цим постає проблема розробки програми з фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів із використанням нетрадиційних ефективних різноманітних форм, засобів і методів фізичного, естетичного і музичного виховання дітей.

Оздоровчо-розвивальна програма “Са-Фі-Дансе” з танцювально-ігрової гімнастики спрямована на всебічний гармонійний розвиток дітей дошкільного віку і розрахована на чотири роки навчання - від трьох до семи років.

У програмі “Са-Фі-Дансе” представлені різні розділи, але основними є танцювально-ритмічна гімнастика, нетрадиційні види вправ і креативна гімнастика.

Всі розділи програми об'єднує ігровий метод проведення занять. Так, в танцювально-ритмічну гімнастику входять розділи: ігровитмика, ігрогімнастика й ігротанок. Нетрадиційні види вправ представлені: ігропластикою, пальчиковою гімнастикою, ігровим самомасажем, музично-рухливими іграми й іграми-подорожами. Розділ креативної гімнастики включає: музично-творчі ігри і спеціальні завдання.

Ігровий метод надає освітньому процесу привабливу форму, полегшує процес запам'ятовування й освоєння вправ, підвищує емоційний фон занять, сприяє розвитку мислення, уяви і творчих здібностей дитини.

Основною метою програми “Са-Фі-Дансе” є сприяння всебічному розвитку особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики.

Передбачається, що засвоєння основних розділів програми допоможе природному розвитку організму дитини, морфологічному і функціональному вдосконаленню його окремих органів і систем. Навчання за програмою “Са-Фі-Дансе” створює необхідний руховий режим, позитивний психологічний настрій, високий рівень проведення занять. Все це сприяє зміцненню здоров'я дитини, її фізичному і психічному розвитку.

В той же час важливим є ознайомлення фахівців дошкільних навчальних закладів із нестандартною оздоровчо-розвивальною програмою з фізичного виховання дитини і підготовці її до навчання в школі.

Виходячи з цілей програми передбачається рішення таких **основних завдань** для дітей 3—7 років.

1. Зміцнення здоров'я:

- сприяти створенню оптимальних умов для зростання і розвитку опорно-рухового апарату дитини;
- формувати правильну поставу;
- сприяти профілактиці плоскостопості;

- сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної і нервової систем організму.

2. Вдосконалення психомоторних здібностей дошкільників:

- розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, пропріоцептивну чутливість, швидко-силові і координаційні здібності;

- сприяти розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;

- формувати навички виразності, пластичності, граціозності і витонченості танцювальних рухів;

- розвивати дрібну моторику.

3. Розвиток творчих здібностей:

- розвивати мислення, уяву, винахідливість і пізнавальну активність, розширювати кругозір;

- формувати навички самостійного виразу рухів під музику;

- виховувати вміння емоційного виразу і творчості в рухах;

- розвивати лідерство, ініціативу, відчуття товариства, взаємодопомоги і працьовитості.

Характеристика розділів програми “Са- Фі- Дансе”

Розділ “Ігритмика” є основою для розвитку відчуття ритму і рухових здібностей, що дозволяє вільно, красиво і координаційно правильно виконувати рухи під музику, відповідно її структурним особливостям, характеру, метру, ритму, темпу й іншим засобам музичної виразності. У цей розділ входять спеціальні вправи для узгодження рухів із музикою, музичні завдання й ігри.

Розділ “Ігрогімнастика” служить основою для засвоєння дитиною різних видів рухів, що забезпечують ефективне формування умінь і навичок, необхідних при подальшій роботі за програмою “Са-Фі- Дансе”. У розділ входять стройові, загальнорозвивальні, акробатичні вправи, а також вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, дихальні і на зміцнення постави.

Ігротанці спрямовані на формування у вихованців танцювальних рухів, що сприяє підвищенню загальної культури дитини. Танці мають велике виховне значення і доставляють естетичну радість тим, хто ними займається. У цей розділ входять: танцювальні кроки, елементи хореографічних вправ і такі танцювальні форми, як історико-побутовий, народний, бальний, сучасний і ритмічний танці.

У розділі “Танцювально-ритмічна гімнастика” представлені образно-танцювальні композиції, кожна з яких має цільову спрямованість, сюжетний **характер** і завершеність. Фізичні вправи, що входять в таку композицію, спрямовані на вирішення конкретних завдань програми. Всі композиції об'єднуються в комплекси вправ для дітей різних вікових груп.

Розділ “Ігропластика” ґрунтується на нетрадиційній методиці розвитку м’язової сили і гнучкості. Тут використовуються елементи стародавніх гімнастичних рухів і вправи стретчинга, виконувані в ігровій сюжетній формі.

Використання цих вправ, окрім радісного настрою і м’язового навантаження, дають можливість дитині вільно виразити свої емоції.

Розділ “Пальчикова гімнастика” в програмі служить для розвитку ручної умілості, координації рухів рук.

Розділ “Ігровий самомасаж” є основою загартування й оздоровлення дитячого організму. Такі вправи сприяють формуванню у дитини свідомого прагнення до здоров’я, розвиваючи навичку власного оздоровлення.

Розділ “Музично-рухливі ігри” містить вправи, застосування яких є можливим практично на всіх заняттях. Тут використовуються прийоми імітації, наслідування, образні порівняння, рольові ситуації, змагання - все те, що потрібно для досягнення поставленої мети при проведенні занять із танцювально-ігрової гімнастики.

Розділ “Ігри-подорожі (або сюжетні заняття)” включає всі види рухової діяльності, використовуючи засоби попередніх розділів програми. Даний матеріал служить основою для закріплення умінь і навичок, придбаних раніше, допомагає згуртувати дітей.

Розділ “Креативна гімнастика” передбачає цілеспрямовану роботу педагога щодо застосування нестандартних вправ, спеціальних завдань, творчих ігор, спрямованих на розвиток творчої ініціативи. Завдяки цим заняттям створюються сприятливі можливості для розвитку творчих здібностей дітей, їхньої пізнавальної активності, мислення, вільного самовираження.

2. Фітбол-гімнастика в дошкільному віці.

Історія фітболу

Фітбол (Fitball) - в перекладі з англійського означає м’яч, що служить для оздоровчих цілей (fit – оздоровлення, ball – м’яч).

У культурі будь-якого народу м’яч використовувався з якнайдавніших часів як розваги, проте родоначальницею ігор з м’ячем є Англія. В даний час м’ячі різної пружності, розмірів, ваги використовується в спорті, педагогіці і медицині.

М’ячі великого діаметру – фітболи - з’явилися порівняно недавно. З лікувальною метою вони стали використовуватися з середини 50-х років. У 1955 році лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в Базелі (Швейцарія), застосувала фітбол на заняттях із хворими на дитячий церебральний параліч. У 1980 році була опублікована її робота “Гімнастика з м’ячами для функціональної кінетики”.

З 1989 року американський лікар-фізіотерапевт Джоан Познер-Майер стала використовувати фітболи для відновлення хворих після травм опорно-рухового апарату.

У різних країнах оздоровчі програми з використання гімнастичних м'ячів великого діаметру відрізняються не тільки назвами, але і методиками.

Fit-ball охоплює всі можливі аспекти використання м'ячів відповідно до прийнятої у всьому світі системи оздоровчих тренувань.

Перший міжнародний семінар, присвячений фітбол-тренуванням відбувся в Італії у січні 1996 року, на ньому було представлено 9 країн. Влітку 1996 року в Італії проводилася 1 Міжнародна конференція, присвячена проблемам організації фітбол-тренувань, в якій взяло участь 13 держав Європи й Азії. На конференції була затверджена міжнародна програма "Fitball – International", згідно з якою країни-учасниці організовують сумісні міжнародні семінари, кемпи, обмінюються досвідом і методичними матеріалами.

Навчально-оздоровчий центр "Фітбол" (Москва) першим в Росії почав проводити оздоровчі тренування з використанням спеціальних гімнастичних м'ячів. Перший освітній семінар для інструкторів нового напрямку - фітбол-аеробіки відбувся у вересні 1995 року. На сьогоднішній день центр "Футбол" є членом Міжнародної програми "Fitball – International".

У Санкт-Петербурзі з 1996 року існує "ЦТР" - центр творчого розвитку, який займається активною освітньою і педагогічною діяльністю, щомісячно організовує семінари для інструкторів із фізичного виховання дошкільних закладів, інструкторів ЛФК, методистів, масажистів, лікарів. Фахівцями СПбДПУ імені академіка І.П. Павлова, Санкт-Петербурзької педіатричної медичної академії розробляються навчальні й оздоровчі програми щодо використання фітболу.

У квітні 1998 року спільно з центром "Фітбол" Центр творчого розвитку провів в СРБДАФК імені П.Ф. Лесгафта міжнародний семінар з фітбол-тренувань за участю відомого в Європі інструктора з фітболу, куратора освітньої діяльності в рамках програми "Fitball – International" Коті Зупан (Словенія).

Весною 1998 років в Німеччині в м. Ессен відбулась 2-а Міжнародна конференція з проблеми фітбол-тренувань за участю більше, ніж 30 країн Європи, Північної і Південної Америки, Азії й Австралії.

Великі гімнастичні м'ячі виготовляються із спеціального високоміцного матеріалу – ледрапластика. Цей матеріал використовується з 1963 року.

Аквеліно Косані, власник невеликого сімейного підприємства на півночі Італії з виробництва іграшок із гуми впровадив у виробництво нову технологію виготовлення міцних м'ячів великого діаметру. Впродовж подальших 30 років продукція фірми "Beslgarla8йс" поповнилася такими виробами, як фізіо-ролли (два з'єднаних між собою м'яча, які утворюють стійкий овальний ролл), м'ячі-

стілці (м'ячі з чотирма невеликими ніжками) , м'ячі з ручками для стрибків, м'ячі з маркою "Fit-ball".

У технології виготовлення м'ячів враховано такі особливості, як оптимальна пружність і еластичність матеріалу, а також його аромат, що входить до складу полівінілхлориду - матеріалу, з якого виготовляється м'яч.

Навіть у разі механічного пошкодження фітболу при сидінні на ньому людині вагою більше 150 кг, м'яч поволі здуватиметься, що зводить практично нанівець всі проблеми, пов'язані з технікою безпеки.

Поза сумнівом, що фітболи найближчим часом розповсюдяться і використовуватимуться в спорті, педагогіці і медицині.

Фізіологічні дії фітболу на організм дошкільників

Рухова активність є могутнім біологічним стимулятором життєвих функцій організму, що росте.

Потреба в рухах складає одну з основних фізіологічних особливостей дитячого організму, його нормального формування і розвитку.

Рухи в будь-якій формі, адекватні фізіологічним можливостям дітей, завжди виступають як оздоровчий чинник - цим можна пояснити високу ефективність найрізноманітніших методик і форм проведення занять, коли їх основою є принцип загальної дії на організм в поєднанні зі спеціальними фізичними вправами.

Фізичні вправи створюють нові умовно-рефлекторні зв'язки, які швидко утворюються завдяки великій пластичності вищої нервової діяльності й інтенсивності відновних процесів в дитячому віці. Істотною стороною дії фізичних вправ є підвищення емоційного тону. Під час занять з фізичного виховання у дитини підвищується настрій, з'являється відчуття радості, задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше відбувається вироблення нових умовних рефлексів. Фізичні вправи, при правильному психолого-педагогічному підході до дітей, є могутнім оптимізуючим чинником.

Однією з форм занять з фізичного виховання дошкільників є фітбол-гімнастика.

Фітбол-гімнастика проводиться на великих різноколірних м'ячах, що витримують вагу до 300 кг. При цьому м'яч може використовуватися як тренажер, який має вагу близько 1 кг.

Фітболи використовуються різного розміру, залежно від віку і зросту, наприклад, для дітей 3-5 років діаметр м'яча повинен бути 45 см, від 6 до 10 років - 55 см, для дітей, які мають зріст від 150 до 165 см діаметр м'яча дорівнює 65 см і для дітей і дорослих, які мають зріст від 170 до 190 см діаметр м'яча повинен бути 75 см.

М'яч підібраний правильно, якщо при посадці на ньому кут між стегном і гомілкою рівний або трохи більший за 90°. Гострий кут в колінних суглобах

створює додаткове навантаження на зв'язки колінного суглоба, особливо під час виконанні вправ із вихідного положення “сидячи на м'ячі”.

М'яч може бути наковчений до максимально пружного стану і тоді він використовується в спортивних тренуваннях при заняттях фітбол-аеробікою. З профілактичною і лікувальною метою, а також для занять із дітьми дошкільного віку м'яч повинен бути менш жорстким і пружним. Для накачування м'яча можна користуватися велосипедним, ножним або автомобільним насосом.

Фітбол має певні властивості, які застосовуються для оздоровчих, виховних і освітніх цілей. Це і форма, і **колір**, і запах, і його особлива пружність.

Фітбол має форму кулі. Куля – ідеальна космічна форма, найдосконаліша геометрична фігура, що не має ні початку, ні кінця. Ніяке тіло іншої форми не має більшої поверхні зіткнення з долонею, це зіткнення дає повноту відчуття форми. Куля посиляє оптимальну інформацію всім аналізаторам. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються при виконанні вправ на м'ячі, підсилює ефект від занять. Окрім зазначених аналізаторів, включається і нюх, оскільки фітболи мають ванільний цукерковий запах і діти із задоволенням займаються на таких м'ячах.

М'ячі можуть бути не тільки різного розміру, але і різного кольору. Різні кольори по різному впливають на психічний стан і фізіологічні функції людини.

Теплі кольори (червоний, оранжевий) роблять ерготропний вплив, підвищують активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, підсилюють збудження центральної нервової системи. Це, у свою чергу, приводить до збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, частоти дихання.

Холодні кольори (синій, фіолетовий) надають трофотропний ефект, тобто заспокоюють, підвищують активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, у зв'язку з чим знижується частота дихання, серцебиття, падає артеріальний тиск, погіршується швидкісно-силові якості.

Жовтий і зелений колір сприяють прояву витривалості.

За допомогою кольорів можна регулювати психоемоційний стан людини. Неабиякою є сигнальна роль кольору в попередженні травматизму. Пріоритет в розробці системи “кольорів безпеки” належить Ф. Біррену. Так, чорне і коричневе забарвлення снарядів (наприклад, медикоболів) створює враження, що вони важчі, ніж ті предмети, які забарвлені в білий і жовтий кольори.

Теплі кольори підсилюють сприйняття високої температури навколишнього повітря, холодні кольори “зменшують” температуру.

За допомогою колірної гамми можна лікувати різні захворювання (кольоротерапія).

Червоний колір - має тепловий, стимулюючий і тонізуючий ефект. Він має максимальну довжину хвилі, яку його легко розрізнити, - тому перші іграшки у малюка переважно повинні бути червоного кольору. Червоний колір стимулює імунітет, активізує діяльність залоз внутрішньої секреції, усуває застійні явища в системі кровообігу. Червоний колір використовують при лікуванні гіпотонії, анемії, скарлатини тощо. Він зміцнює пам'ять, зір, додає бадьорість і енергію, покращує колір шкіри, але при передозуванні можливий кон'юнктивіт.

Оранжевий – молодить, регенерує нервову і м'язову тканини, покращує травлення. Оранжевий колір використовується при ослабленні серцевої діяльності, патології легенів, лікуванні епілепсії.

Жовтий - має жовчогінний і послаблюючий ефект, стимулює шлункову секрецію, покращує апетит, лікує безсоння, стимулює зір. Жовтий колір використовується при атонії кишечника, при шкірних захворюваннях, але його передозування може призвести до надмірного вироблення жовчі.

Зелений - нормалізує серцеву діяльність і центральну нервову систему, стабілізує артеріальний тиск, розслабляє, знімає напругу, лікує захворювання хребта, порушення обміну речовин, мігрень. Проте тривала дія зеленого кольору сприяє утворенню каміння в жовчному міхурі.

Голубий – нормалізує серцеву діяльність і артеріальний тиск, знижує апетит, лікує захворювання гортані і голосових зв'язок, спазм акомодатії, короткозорість, ревматизм.

Синій - має антисептичну, бактерицидну і антиканцерогенну дію, використовується в лікуванні тиреотоксикозу, захворювань нирок і сечового міхура, психічних захворювань (істерії, шизофренія).

Фіолетовий – характеризується седативною дією на центральну нервову систему, стимулює щитовидні залози. Фіолетовий колір використовується для лікування бронхіальної астми, бронхіту, глухоти, лор-захворювань. Він полегшує перебіг всіх простудних захворювань, але при передозуванні можливе пригнічення нервової системи.

Макс Люшер навіть темперамент людини "офарбував" в певні кольори. Так, наприклад, для холерика більш характерний червоний колір, для сангвініка - жовтий, для флегматика - зелений, а меланхоліка - синій.

Окрім кольорового впливу на організм фітболи володіють ще вібраційною дією.

Вібрація впливає на чутливі рухові секреторні нерви і центральну нервову систему. Легкий струс (безперервна вібрація) діє на нервову систему заспокійливо, а інтенсивне (переривиста вібрація) збудливо. У процесі занять на м'ячі з дітьми дошкільного віку використовується переважно легка вібрація в спокійному темпі (сидячи, не відриваючи сідниць від м'яча) в той час, як у фітбол-аеробіці використовується ударна вібрація в швидкому темпі.

Гімнастичні вібраційні вправи із вихідного положення “сидячи на м’ячі”, називаються баунсі.

Вібрація має знеболюючу дію, активізує регенеративні процеси, тому застосовується при реабілітації після різних травм і захворювань опорно-рухового апарату. Вібрація сприяє кращому відтоку лімфи і венозної крові, збільшує скоротливу здатність м’язів. Вібрація надає стимулюючу дію функції кори надниркових, підсилює перистальтику кишечника, функцію шлунку, печінки, нирок, покращує кранио-сакральну діяльність хребта. Вібрація разом із рухом підсилює імпульсацію з пропріорецепторів, порушуючи рухову зону кори головного мозку і рефлекторно по моторно-вісцелярних зв’язках покращує трофіку вегетативних органів. Поліпшується функція серцево-судинної системи, зовнішнього дихання, підвищується обмін речовин, інтенсивність процесів травлення, підвищуються захисні властивості й опірність організму в цілому. Під впливом вправ більш швидкими стають процеси регенерації в тканинах, поліпшується скоротність м’язових волокон і еластичність м’язів і зв’язок.

Вібрація у вихідному положенні “сидячи на м’ячі”, за своєю фізіологічною дією схожа з райттерапією (*reit*, нім.- верхова їзда) або гіпнотерапією (*hippos*, гр. - кінь). Про позитивний вплив на здоров’я верхової їзди писав ще Гіппократ. Райттерапія широко застосовується в Англії, Німеччині, Австрії, Швейцарії, Франції, Польщі, Грузії тощо. Верховна їзда використовується як один із методів лікування таких захворювань як остеохондроз, сколіоз, захворювання шлунково-кишкового тракту, пов’язані з порушенням кінетики, наслідками поліомієліту і дитячого церебрального паралічу, ішемічної хвороба серця, ожиріння, простатиту, неврастенії, астено-невротичного синдрому тощо.

Верхова їзда - складно-координаційний рух, особливістю якого є те, що м’язова діяльність відбувається в умовах рухомої опори і для збереження рівноваги необхідне поєднання центрів тяжкості вершника і коня. Те ж відбувається при виконанні вправ на фітболах – щоб зберегти стійке положення, центр тяжкості займається повинен співпадати з центром м’яча.

Лікувальний ефект обумовлений біомеханічними чинниками - це перш за все дія коливань м’яча на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і оточуючі їх тканини.

При оптимальному, наростаючому і систематичному навантаженні створюється сильний м’язовий корсет навколо хребта, поліпшується крово- і лімфообіг, ліквородинаміка, обмін речовин в міжхребцевих дисках. Нормалізація стану хребта, у свою чергу, приводить до поліпшення функції внутрішніх органів, оскільки кожен хребець взаємозв’язаний з певним органом.

Виконання похитувань, сидячи на м’ячі, сприяє створенню ефекту краніосакральної дії, оскільки за законами прикладної кинезіології, впливаючи на

крижі, ми, тим самим, робимо вплив і на череп. Тобто, при посадці на фітболе найбільший контакт з м'ячем мають сідничні горби і крижі, через крижі хвилі від коливань м'яча передаються по всьому хребту до черепа, позитивно впливаючи на нього.

Окрім всіх зазначених властивостей фітболів, незаперечним є величезний емоційний вплив м'ячів на організм.

Все це дозволяє широко впроваджувати фітбол-гімнастику як з метою профілактики, так і оздоровлення.

Використання фітболу при статичних деформаціях опорно-рухового апарату.

До статичних деформацій опорно-рухового апарату належать порушення постави у фронтальній і сагітальній площинах, подовжня і поперечна плоскостопість і сколіоз.

Основними завданнями корекції статичних деформацій хребта і стоп є: виховання навику правильної постави і правильної установки стоп, а також створення м'язового корсета.

Правильна посадка на фітболі передбачає оптимальне взаєморозташування всіх частин тіла. При цьому відбувається найекономніша робота постуральних м'язів щодо утримання пози в правильному статичному положенні. Посадка на м'ячі вважається правильною, якщо кут між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою дорівнює 90° , голова підведена, спина випрямлена, руки фіксують м'яч долонями ззаду, ноги на ширині плечей, стопи паралельні одна одній. Таке положення на м'ячі сприяє стійкості і симетричності, - головним умовам збереження правильної постави.

“Криво” сидіти на м'ячі неможливо, оскільки втрачається рівновага і баланс, що неминуче призводить до падіння, оскільки, як мовилося вище, для збереження стійкості необхідний збіг центру тяжкості тіла і м'яча. Тому одна лише правильна посадка на фітболі сприяє формуванню навички правильної постави. Недаремно в Скандинавії, яка відома своєю винахідливістю в меблевому дизайні, деякі ділові установи і школи обладнані фітболами замість стільців.

Правильна посадка на м'ячі, крім того, вирівнює “косе” положення тазу, що є вкрай важливим для корекції сколіозних відхилень в грудо-поперековому відділі хребта. Як відомо, близько 23% дітей мають різну величину нижніх кінцівок, а це, у свою чергу, призводить до перекосу тазу і деформації хребта. Необхідна корекція хребта, тазу і нижніх кінцівок для збереження біомеханічно правильного взаєморозташування і функціонування різних ланок тіла в статиці і динаміці. Як правило, ортопеди призначають для вирівнювання нижніх кінцівок косок у взуття під укорочену ногу, а для вирівнювання хребта і таза-подушечку під сідницю. Проте фітбол за рахунок своїх пружних властивостей нерівномірно

занурює в м'яч сідничні горби, вирівнюючи таз і хребет без жодних додаткових пристосувань.

Вправи на фітболі можуть виконуватися з різних вихідних положень. Вправи з вихідного положення “сидячи на м'ячі” тренують м'язи тазового дна, робота яких важлива при патології сечостатевої системи (особливо енурезів, опущення нирок, матки тощо). Виконання вправ лежачи на м'ячі набагато важче, ніж на напівжорсткій опорі, оскільки вправи виконуються в постійному балансуванні і при цьому працюють найдрібніші і глибші м'язи, необхідні для утримання тулуба в симетричному положенні. У зв'язку з цим вправи, які виконуються лежачи на м'ячі на спині і лежачи на м'ячі на животі сприяють створенню м'язового корсета, зміцнюючи м'язи спини і черевного преса.

Фітболи дозволяють індивідуалізувати лікувально-виховний процес (заняття), конкретно коригувати наявні порушення постави у фронтальній або сагітальній площинах.

Сутула спина - збільшений грудний кіфоз у верхній частині грудного відділу хребта при одночасному компенсаторному згладжуванні поперекового лордоза, плечі зведені вперед, голова опущена.

Кругла спина - збільшений грудний кіфоз упродовж грудного відділу хребта, згладжений поперековий лордоз.

Кругло-увігнута спина - збільшений як грудний кіфоз, так і поперековий лордоз, кут нахилу тазу збільшений, голова, шия, плечі нахилені вперед, живіт виступає.

Плоска спина - згладжений грудний кіфоз, шийний і поперековий лордози, тобто всі фізіологічні вигини, зменшений кут нахилу тазу, спина дитини справляє враження дошки, але при цьому часто спостерігаються “крилоподібні” лопатки завдяки слабкості м'язів спини, особливо нижніх стабілізаторів лопаток, а також часто утворюються викривлення у зв'язку з поганою опірністю хребта.

Плоско-вгнута спина - при згладженому грудному кіфозі збільшений поперековий лордоз, кут нахилу тазу також збільшений, грудна клітка вузька, м'язи живота ослаблені.

Фітболи дозволяють коригувати всі описані типи порушень постави без використання спеціальних валів і пристосувань під області кіфозів. Так, наприклад, при сутулій і круглій спині необхідно виконувати вправи лежачи на м'ячі на спині, а при плоско-вгнутій і кругло-увігнутій - лежачи на м'ячі на животі. Природна плавна опуклість м'яча замінює вали, коригуючи наявні деформації хребта.

При порушеннях постави змінюється послідовність включення в роботу м'язів: агоністів, антагоністів, синергістів, нейтралізаторів і стабілізаторів, що приводить в свою чергу до неоптимального рухового стереотипу. Грамотно

дібрані вправи на фітболах, які дозволяють зміцнити ослаблені м'язи, а спазміровані розслабити, допоможуть запобігти м'язового дисбалансу, сформувати правильну поставу і створити сильний м'язовий корсет.

Разом із коригувальними заняттями при порушеннях постави важливо дотримувати також правильного статико-динамічного режиму.

Статико-динамічний режим охоплює:

Правильно організований сон дитини. Ліжко повинно бути рівним, напівжорстким, усталеним, з невисокою подушкою. Діти не повинні спати на м'якому матраці. Післяобідній сон в дошкільному закладі або вдома необхідний для того, щоб дати відпочинок м'язам спини і звільнити від навантаження хребет.

Місце для занять, меблі повинні відповідати зросту і віку, освітлення повинне бути достатнім і розсіяним. Основні вимоги до меблів:

- висота повинна бути такою, щоб відстань від очей дитини, яка сидить, до поверхні столу була близько 30 см (якщо поставити руку на лікоть, то середній палець руки повинен доходити до кута ока);

- висота стільця повинна бути такою, щоб в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах утворився кут 90°;

- необхідно мати опору для спини і стоп, щоб не викликати додатково м'язової напруги при тривалих заняттях в статичному положенні, передпліччя повинні вільно лежати на столі;

- сидіти на стільці потрібно глибоко, спираючись попереково-крижовою частиною об спинку стільця, рівно тримати тулуб і голову, лише небагато нахилиючи їх вперед, спиратися на обидві половини тазу при сидінні;

- між тулубом і краєм столу повинен залишатися вільний простір в 3-4 см (груди і живіт не здавлені).

Необхідно навчити дитину правильної робочої пози, основна вимога при цьому - максимальна стійкість для тулуба, рук і ніг, а також симетричність їх розташування.

Батьки і педагоги повинні боротися з неправильними позами дитини при сидінні, - коли вона сидить з "косим" положенням плечового і тазового поясу, коли ліва рука звішена зі столу, коли одна нога підкладена під сідницю, коли дитина стоїть з опорою на одну ногу, зігнувши іншу в коліні тощо.

При сколіозі заняття на фітболах використовуються обмежено й обережно. Прогресування сколіозу будь-якого ступеня є протипоказанням до вправ на м'ячах, унаслідок підвищеної рухливості хребта при виконанні вправ.

При стабільних формах сколіозу I ступеня можна застосовувати фіт-боли. Проте слід уникати обертань, скручувань, підстрибувань і асиметричних вправ на м'ячах.

Для профілактики і корекції плоскостопості у дітей фідболи практично не використовуються. Застосовуються маленькі циліндрові і круглі м'ячі різного діаметру з "шпильками", зручні для прокатування їх у області зведених стоп. Крім того, використовується ходьба по "змійці" - ребристий поролоновий доріжці і ходьба по контактному килимку, а також традиційні засоби корекції плоскостопості (гімнастичні палиці, доріжки слідів, спеціальні тренажери тощо).

Використання нового спеціального гімнастичного устаткування - фідболов для опорно-рухового апарату у дітей має не тільки специфічну дію, але і загальний оздоровчий вплив, сприяє гармонійному розвитку дитини, удосконалюючи її рухові вміння і фізичні якості, а також виховуючи свідоме ставлення до здорового способу життя.

Методичні рекомендації до занять фідбол-гімнастикою з дітьми дошкільного віку.

Фізичні вправи, як найважливіший засіб фізичного виховання, повинні використовуватися в найрізноманітніших формах організації дітей. Різні форми проведення занять з введенням нових сучасних методик із використанням нового устаткування, під музику, з індивідуальним підходом - найважливіша умова корегувальної роботи з дітьми дошкільного віку.

Загальні методичні вимоги до занять із фізичного виховання.

1. На заняттях слід уникати методичних шаблонів, необхідно урізноманітнити зміст і методику проведення занять.

2. Ставити і вирішувати конкретні цілі і завдання, що мають і загальну, і специфічну дію на організм дитини.

3. Дотримуватися структури заняття. У вступній частині необхідно створити позитивний емоційний фон, функціонально підготувати організм до майбутньої роботи, сприяти вихованню правильної постави. В основній частині заняття вирішуються завдання розвитку рухових навичок і вмінь, формування фізичних якостей, корекції наявних деформацій опорно-рухового апарату, виховання волі, рішучості, дисциплінованості, активності тощо. У завершальній частині заняття необхідно забезпечити поступове зниження функціональної активності організму, підготуватися до переходу на іншу діяльність.

5. Рационально регулювати навантаження у процесі занятті. Дозування обсягу й інтенсивності фізичних вправ досягається певним числом повторень, темпом виконання, зміною площі опори, використанням довгих і коротких важелів, зміною способів виконання вправ, зміною часу навантаження і відпочинку, застосуванням різних предметів і снарядів, використанням музики, слова, наочних засобів впливу на дітей тощо.

6. Правильно і своєчасно використовувати страховку і допомогу для профілактики травматизму, яка досягається ретельним дозуванням фізичних

вправ, дисциплінованістю дітей, забезпеченням необхідних санітарно-гігієнічних умов. Окрім того, необхідна попередня перевірка інвентарю, безпечне розміщення дітей при виконанні вправ.

7. Враховувати індивідуальні особливості дитини і створювати оптимальні умови для розвитку її організму. Жоден метод навчання і виховання не може дати належних результатів, якщо він застосовується без індивідуального підходу.

Заняття з використанням фітболів допомагають вирішувати комплексні завдання оздоровчого, виховного й освітнього характеру.

Організуючи заняття з великими гімнастичними м'ячами, доцільно вирішувати такі завдання:

1. Ознайомити дітей з різними видами надувних м'ячів.
2. Навчити правильно сидіти на м'ячах.
3. Навчити погойдуватися і підстрибувати на м'ячах.
4. Навчити виконувати вправи з різних початкових положень – сидячи на м'ячі; лежачи на м'ячі на спині; лежачи на м'ячі на грудях; лежачи на спині на підлозі, ноги на м'ячі тощо.
5. Зміцнювати м'язи, що підтримують правильну поставу.
6. Формувати навичку правильної постави.
7. Тренувати здатність утримувати рівновагу, розвивати дрібну моторику, пропріоцептивну чутливість.
8. Навчити виконувати вправи в парі з однолітками, танцювальні вправи на м'ячах.
9. Підтримувати інтерес до вправ і ігор з м'ячами, вчити дітей оцінювати свої рухи і помилки інших.
10. Спонукати дітей до прояву самостійності, творчості, ініціативи, активності, формувати звичку до здорового способу життя.

Вирішуючи зазначені завдання на заняттях фітбол-гімнастикою необхідно дотримуватися таких методичних рекомендацій:

- Добирати м'яч кожній дитині треба так, щоб при посадці на м'ячі між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був кут 90°. Правильна посадка передбачає також підведену голову, опущені і розведені плечі (для цього руки підтримують м'яч позаду сидниць), рівне положення хребта, підтягнутий живіт. Для більшої стійкості ноги в опорі стоп на підлозі розташовані на ширині плечей.
- Перед заняттям з м'ячем слід переконатися, що поруч відсутні гострі предмети, які можуть пошкодити м'яч.
- Вдягати зручний одяг, що не заважає рухам і неслизьке взуття.
- Починати з простих і полегшених вправ, початкових положень, поступово переходячи до складніших із метою створення м'язового корсету.
- Жодна вправа не повинна заподіювати біль або доставляти

дискомфорт.

- Уникати швидких і різких рухів, скручувань в шийному і поперековому відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів шиї і спини. Різкі повороти, скручування, навантаження по осі ушкоджують міжхребцеві диски, що виконують роль буферів. Надмірні рухи в шийному і поперековому відділах хребта збільшують нестабільність сегментів хребта. Інтенсивна напруга м'язів шиї викликає порушення вертебро-базиллярного кровообігу.

- При виконанні вправ лежачи на м'ячі не затримувати дихання. Не зловживати статичними вправами з вихідного положення “лежачи на животі” на м'ячі, оскільки тривале здавлення діафрагми утрудняє дихання.

- При виконанні на м'ячі вправи із вихідного положення “лежачи на животі” і “лежачи на спині” голова і хребет повинні складати одну пряму лінію. Не припускається закидання голови вперед-назад, що пов'язане з проблемою нестабільності шийного відділу хребта, яка найчастіше зустрічається у дітей. З цієї ж причини не можна “захоплюватися” стрибками на м'ячах.

- При виконанні вправ м'яч не повинен рухатися. При виконанні вправ на м'ячі на животі з упором руками на підлозі долоні повинні бути паралельні і розташовуватися на рівні плечових суглобів.

- Фізичне навантаження за часом повинне строго дозуватися згідно з віком, оскільки діти-дошкільники швидко втомлюються.

- Слід стежити за технікою виконання вправ, прийомів страховки і вчити дітей самострахування на заняттях із м'ячами.

- Вправи на м'ячах повинні використовуватися у роботі з дітьми дошкільного віку з метою їхнього самопізнання, уточнення уявлень про схему власного тіла.

- Вправи на фітболах можуть проводитися впродовж цілого заняття, але з дітьми дошкільного віку доцільно застосовувати вправи на м'ячах як фрагмент заняття. Так, наприклад, в основній частині дати комплекс загальнорозвиваючих вправ, в завершальній частині – вправи з м'ячем. В цілому, використання фітболу не повинне перевищувати 40-50% загальної тривалості заняття, адже досить важливо дати можливість дітям не тільки вправлятися на м'ячах, але і ходити, бігати, стрибати, лазити, метати, танцювати тощо.

- На кожному занятті необхідно прагнути до створення позитивного емоційного фону, бадьорого, радісного настрою. У зв'язку з цим одним із ефективних засобів є музичний супровід. Крім того, важлива естетика виконання вправ.

- Пружні властивості м'яча і вага 1 кг дозволяють використовувати їх для розвитку сили у дітей.

- Заняття з використанням фітболів бажано проводити 2 рази на тиждень. Тривалість занять для дітей 3-5 років - 15-20 хвилин, для дітей 6-7 років - 25-30 хвилин.

- Кожну вправу слід повторювати 3-4 рази, поступово збільшуючи до 6 - 7 повторень. Діти повинні виконувати вправи послідовно, з чергуванням навантаження на різні групи м'язів в різних початкових положеннях. В основній частині заняття 5 хвилин доцільно використовувати для індивідуального виконання спеціальних коригувальних вправ. Наприкінці занять дати ігри і вправи для відновлення дихання і розслаблення.

- Вправи з використанням фітболів із метою формування комунікативних умінь у дітей можуть виконуватися в парних загальнорозвивальних вправах, рухливих іграх, командних змаганнях.

- Для поступового правильного освоєння вправ із використанням фітболів рекомендується організувати навчання дітей по етапах, тобто від простих вправ і полегшених вихідних положень на 1 -2 етапах до складно-координаційних завдань на 3 - 4 етапах навчання.

Етапи навчання дошкільників техніки вправ із використанням фітболів.

1 етап. Завдання етапу:

1. Дати дітям уявлення про форму, фізичні властивості м'яча.

Засоби:

- різні прокатування м'яча по підлозі, по лавці, між орієнтирами, “змійкою”, навколо орієнтирів;

- відбиття м'яча двома руками на місці, в поєднанні з різними видами ходьби;

- передача м'яча один одному, кидки м'яча;

- ігри з м'ячем: “Наздожени м'яч”, “Влуч м'ячем у ціль”, “Докоти м'яч” (варіанти: штовхай долонями, штовхай розгорненою ступнею).

2. Учити правильній посадці на м'ячі.

Засоби:

- сидячи на м'ячі у твердої опори, перевірити правильність постановки стоп (стопи повинні бути притиснуті до підлоги і паралелі одна одній),

- сидячи на м'ячі, в повільному темпі виконувати вправи для плечового поясу, наприклад:

а) повороти голови вправо-вліво;

б) почергове підняття рук уперед-угору- вбік;

в) підняття й опускання плечей;

г) ковзання руками по поверхні м'яча;

д) згинання руки до плечей, стиснувши кисті в кулаки, руки в сторони,

е) оббігання навколо м'яча, притримуючи його рукою.

3. Учити базових положень під час виконання вправ у парах.

1 вправа. Вправа виконується з положення стоячи лицем до м'яча:

1-2 сіли, перевірили положення; 3-4 встали, руки в сторони.

Гра: за сигналом усі розбіглися врозсип і бігають між м'ячами, за іншим сигналом підбігли до своїх м'ячів і сіли. Це положення можна приймати парами біля одного м'яча, обличчям один до одного.

2 вправа. В.п. - упор стоячи на колінах обличчям до м'яча, руки на м'ячі.

1- присіли на п'яти, м'яч притиснули до колін; 2- в.п.

3 вправа. Лежачи на спині на полу, прямі ноги на м'ячі, опора на п'яти. Похитування м'яча ногами вправо-вліво, руки вздовж тулуба. Цю вправу можна робити парами з одним м'ячем.

4 вправа. Лежачи на спині на підлозі, ноги прямі на м'ячі, підвести таз від підлоги. Так само можна виконувати одночасно парами.

5 вправа. Лежачи на спині на полу, ступні ніг на м'ячі. Маленькі кроки по поверхні м'яча вперед-назад.

6 вправа. Переходи з положення упор сидячи, м'яч на прямих ногах. Прокотивши м'яч до грудей, лягти на спину. Аналогічним способом повернутися у вихідне положення.

7 вправа. Лежачи на спині на підлозі, ногами обхватити м'яч. Зігнути коліна і стиснути м'яч. Можна виконувати по черзі удвох. Те ж в положенні сидячи.

8 вправа. Лежачи на спині на підлозі, ноги, зігнуті в колінах, лежать на м'ячі. Руки за головою. Підйом верхньої частини тулуба до колін. Можна виконувати одночасно удвох.

9 вправа. Лежачи на спині на підлозі, прямі ноги разом, руки витягнуті за головою, м'яч в руках. Передача м'яча з рук в ноги і, навпаки.

10 вправа. Стоячи на колінах на підлозі обличчям до м'яча, розгинаючи ноги, зробити перекочування в положення на живіт на м'ячі. Ноги і руки упираються в підлогу. Цю вправу краще починати з м'яча, діаметр якого на один розмір менше за потрібний.

11 вправа. Лежачи на спині на підлозі, ноги, зігнуті в колінах, на м'ячі. Напружуючи м'язи ніг, притиснути м'яч до сидниць.

4. Організаційно-методичні рекомендації.

Структура заняття на цьому етапі включає традиційну розминку з різними видами ходьби, бігу, вправами для рук, тулуба, ніг, комплекси ритмічної гімнастики, 5-6 вправ з м'ячем, ігрові вправи у вигляді естафет, вправи на розтягання і розслаблення м'язів без м'яча.

Розміщення дітей згідно з вимогами техніки безпеки повинне бути на відстані 1 - 1,5 м один від одного і від різних виступаючих предметів в залі.

Виконання вправ відбувається в індивідуальному темпі і дозуванні.

II етап. Завдання етапу.

1. Учити зберігати правильну поставу при виконанні вправ на м'ячі для рук і ніг в поєднанні з коливальними похитуваннями на м'ячі.

Засоби:

- Самостійне похитування на м'ячі з випробуванням установки: п'яти тиснуть на підлогу, спина пряма і через потилицю, хребет і м'яч як би проходить "стрижень".

- У середньому темпі виконувати освоєні рухи руками в сторони – вгору - вперед - вниз. Виконувати прямими руками кругове обертання в ліктьових і плечових суглобах. Подібні рухи на м'ячі повинні викликати мимовільне похитування на м'ячі.

- Сидячи на м'ячі виконати:

- ходьбу на місці, не відриваючи носки,

- ходьбу, високо піднімаючи коліна;

- приставний крок убік.

2. Учити зберігати правильну поставу, сидячи на м'ячі при зменшеній площині опори.

Засоби:

- почергове виставляння ноги на п'яту вперед убік, руки на м'ячі;

- аналогічне виставляння ноги вперед убік на носок;

- та ж вправа з різними положеннями рук: одна вперед, інша вгору; одна за голову, інша вбік.

3. Ознайомити з вправами в балансі з різними положеннями на м'ячі.

Засоби:

- нахили вперед, ноги нарізно;

- нахили вперед до виставленої ноги вперед з різними положеннями рук;

- нахили в сторони: сидячи на м'ячі, ноги стоять на полу, руки на поясі, руки за головою, руки в сторони;

- нахили в сторони до виставленої убік ноги з різними положеннями рук;

- зберегти правильну поставу й утримати рівновагу в положенні: руки в сторони, одна нога вперед; підняти руки зігнуті в ліктях, угору, виконати кругові рухи руками.

1 вправа. У повільному темпі сидячи на м'ячі зробити декілька кроків вперед і лягти спиною на м'яч, зберігаючи прямий кут між гомілкою і стегном, п'яти повинні бути на підлозі, руки притримують м'яч збоку, дивитися слід вперед. Переступаючи ногами, повернутися в початкове положення.

2 вправа. З положення лежачи на м'ячі, руки в упорі на підлозі зробити декілька кроків руками вперед і назад. Потилиця - шия - спина повинні бути на одній прямій.

3 вправа. Лежачи на животі на м'ячі, ноги напівзігнуті в “стартовому” положенні на підлозі, зігнути руки в ліктях, долонями вниз. Голову не піднімати.

4 вправа. Лежачи на животі на м'ячі, руки на підлозі, ноги в “стартовому” положенні, по черзі піднімати ноги до горизонталі, руки повинні бути напівзігнуті, плече – над кистю.

5 вправа. У тому ж початковому положенні піднімати по черзі ноги, згинаючи в колінах.

6 вправа. Лежачи на спині на полу, прямі ноги на м'ячі, виконувати по черзі махи прямою ногою вгору.

7 вправа. Лежачи на спині на полу, руки вздовж тулуба, ноги стопами спираються на м'яч, почергові махи зігнутою ногою.

Виконання двох останніх вправ з початкового положення руки за голову.

3. Учити виконувати вправи в розслабленні м'язів на м'ячі.

Засоби:

- сидячи на підлозі із зігнутими ногами боком до м'яча, спертися ліктем на м'яч, притримуючи руками, розслабити м'язи ший, спини, покласти голову на м'яч і в такому положенні покачатися;

- сидячи на підлозі спиною до м'яча, притримуючи його ззаду руками, розслабити м'язи ший і спини, покласти голову на м'яч і погойдуватися вліво-вправо.

5. Організаційно-методичні рекомендації.

При виконанні вправ в поєднанні з коливальним похитуванням на м'ячі необхідно контролювати постійний контакт з поверхнею м'яча!

Структура заняття зберігається, але збільшується об'єм вправ на м'ячі. Так само можна використовувати музично-ритмічні композиції з різними нескладними перестроюваннями.

III етап. Завдання етапу.

1. Учити виконувати комплекс загальнорозвивальних вправ із використанням м'яча загалом для всієї групи.

Засоби:

- комплекси загальнорозвивальних вправ згідно з віковими вимогами до дітей .

2. Вивчати вправи стретчинга з використанням м'яча.

Засоби:

- стоячи в упорі на одному коліні, боком до м'яча, інша нога випрямлена і спирається на м'яч, виконувати повільні пружинисті похитування;

- ту ж вправу виконувати, згинаючи руки;

- стоячи на одному коліні, спиною до м'яча, інша - на м'ячі, руки на підлозі. Виконати декілька пружинистих рухів назад.

Силу розтягання м'язів в попередніх двох вправах можна міняти залежно від розташування точки контакту з м'ячем.

- лежачи спиною на м'ячі, руки в сторони, кут між гомілкою і стегном 90°, точка контакту з м'ячем на середній лінії *лопаток*;

- сидючи боком до м'яча на підлозі, дальша від м'яча нога зігнута й упирається в підлогу, ближня до м'яча рука лежить на поверхні м'яча. Розгинаючи опорну ногу, “накотитися” на м'яч, утримуючи рівновагу;

- вихідне положення те ж, при “накаті” на м'яч дальню руку підняти вгору;

- вихідне положення те ж, виконувати одночасно однойменними рукою і ногою.

IV етап. Завдання етапу.

1. Удосконалювати вправи в балансі.

Засоби:

- з положення в упорі лежачи на животі на м'ячі, згинаючи ноги, прокатати м'яч до грудей;

- те ж, але опора на м'ячі однією ногою;

- обличчям до м'яча, стоячи на колінах, перейти з положення лежачи на животі, руки в упорі, одна нога зігнута;

- аналогічна вправа, але опора на м'яч коліном зігнутої ноги, інша випрямлена вгору;

- лежачи спиною на м'ячі, руки на підлозі, одна нога вгору;

- вихідне положення те ж, ноги вгору;

- лежачи на животі на м'ячі, поворот на спину;

- стоячи правим боком до м'яча, крок правої через м'яч, прокат на м'ячі і потім приставити ліву, встати лівим боком до м'яча;

- сидючи на м'ячі, ноги разом, невеликий нахил вліво, прокат управо на м'ячі, встати, м'яч зліва. Те ж, прокат вліво на м'ячі;

- лежачи на животі на м'ячі, в упорі на підлозі, повороти в сторони. Точка контакту з м'ячем поступово віддаляється від опори на підлогу;

- лежачи на животі на м'ячі, згинання і розгинання рук в опорі. Точка контакту з м'ячем поступово віддаляється від опори на руки;

- та ж вправа, але опора на м'яч однією ногою;

- лежачи на спині на полу, ноги на м'ячі, піднімаючи таз від підлоги, згибаючи ноги, підкотити м'яч до сидниць, повернутися у вихідне положення;

- та ж вправа з опорою на м'яч однією ногою.

Список використаних джерел

1. Потапчик А.А., Лукина Г.Г. Футбол-гимнастика в дошкільному віці. – СПб.: СПбГАФК ім.П.Ф.Лесгафта, 1999. – 80 с.

2. Фирилева Ж.Е., Сайки на Е.Г. „СА-ФИ-ДАНСЕ”. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2003. – 352 с.

Контрольні запитання

1. На що спрямована танцювально-ігрова гімнастика “Са-Фі-Дансе”?
2. Назвіть цілі і завдання оздоровчо-розвивальної програми “Са-Фі-Дансе”.
3. Дайте характеристику основних розділів програми “Са-Фі-Дансе”.
4. Визначте фізіологічний вплив фітбол-гімнастики на організм дошкільників.
5. Назвіть основні методичні принципи використання фітбол-гімнастики.

Тема лекції:

Гімнастика для зору

План

1. Методика збереження і зміцнення зорової функції у дітей (У.Ф. Базарний).
2. Ігрові вправи для профілактики захворювань зору у дошкільників.
3. Система оздоровлення очей (М. Норбеков).

1. Методика збереження і зміцнення зорової функції у дітей (У.Ф. Базарний).

Більше ніж 95% інформації про навколишній світ людина одержує через зоровий аналізатор. Стан органу зору визначають самопочуття і працездатність, тому значення його нормального функціонування не можна переоцінити.

Особливе значення має контроль за станом зорової функції дитини. Як встановлено (У. Ф. Базарний), напруга зорового аналізатора відображає напружений функціональний стан усього організму. Наш зоровий аналізатор – орган дистантного сприйняття, і найбільш адекватний режиму його діяльності дальній зір. У той же час більшість занять у дошкільному навчальному закладі проводяться в умовах закритих приміщень і обмежених просторів, в умовах ближнього зору, коли очі дитини постійно напружені для розгляду книги, зошита, не такої далекої дошки. І такий режим характерний як для дошкільного, так і для шкільного періодів у житті дитини.

Необхідно там, де це можливо, переводити процес навчання з режиму ближнього зору в режим дальнього, оскільки останній фізіологічно найбільш важливий для розвитку функції зору. Ідеальним представляється винесення занять із закритих приміщень в умови відкритої місцевості і

широкого простору, де можливе спостереження об'єктів і явищ природного середовища.

Найбільш трудомісткий для дітей – процес оволодіння технікою читання, основу якого складає формування автоматизму зорового сприйняття рядів абстрактних символів. Проте читання — це не тільки один із основних способів сприймання інформації, але й активна робота органу зору і мозку. У. Ф. Базарний і В. П. Щербініна пропонують з метою збереження достатнього простору огляду заняття проводити в режимі дальнього зору, або, як його називають автори, в “режимі зорових горизонтів”. Для цього букви (склади, слова) виносять на граничну для зорового сприймання дистанцію. В іншому зміст методики навчання грамоти залишається незмінним. При цьому оптимізуються процеси передачі зорової інформації і зорового сприймання, на яких засновано практично всю пізнавальну діяльність дитини.

Корисно для організації пошукової активності включати букви (склади, слова) в сюжет картин, які демонструються дітям. Важливо під час навчання читання включати діяльність якомога більшої кількості аналізаторів, тобто діти повинні обводити букви пальцем, обмацувати їх (для чого краще вирізувати їх з жорсткого, можливо, наждачного паперу), конструювати букву з паличок, промовляючи при цьому вголос (усвідомлення через дію).

Через 2-3 міс. починається вироблення складо- і словотворення. Корисно використовувати для цього кроковий ритм – діти ходять по колу, узявшись за руки, і опановують навичками складання складів.

На наступному етапі використовуються прийоми оволодіння навичками цілісного сприйняття слів як основи швидкого читання в умовах максимально можливого віддалення від дітей зображень розучуваних слів. Можна використовувати розрізну азбуку.

Важливо правильно вибирати зорову робочу дистанцію для кожної дитини індивідуально. Кожен дошкільник відходить від дошки, поки контури букв не почнуть втрачати чіткість, – це й є його робоче місце.

Основа занять – гра, творчість і діалог педагога і дітей. Дорослий повинен рухатися, то наближаючись до дітей, то віддаляючись на граничну дистанцію. Це сприяє ефективнішому сприйняттю, запам'ятовуванню і формуванню стійкого відчуття зорової локалізації в просторі. Крім того, педагог стає центральною фігурою не тільки навчання, але і цілеспрямованого формування зорової і вищих психічних функцій. Ідеально, якщо в теплу пору року всі заняття з навчання грамоти, читання проводяться поза приміщенням.

В процесі таких занять гострота зору постійно збільшується, що відповідає онтогенетичній тенденції. Збільшується, отже, і гранична зорова робоча дистанція. (Якщо відстань збільшити не можна, можна використовувати дрібніші

букви). З переходом на буквар дистанція зорового сприйняття поступово (впродовж 1-2 міс.) скорочується до 1 м.

На завершальному етапі необхідно закріпити гармонійний зорово-моторний стереотип при правильній посадці дитини, коли читання здійснюється в звичному режимі, тобто режимі ближнього зору. Спочатку книги кріплять в спеціальній підставці з дальнього краю столу на відстані близько 1 м і лише поступово зорову дистанцію скорочують до 40—50 см.

Зорове сприйняття при читанні вимагає швидкості розрізнення знаків, напруги уваги, пам'яті. Читаючи, дитина робить рухи очима вздовж рядка і від рядка до рядка, при цьому велике навантаження припадає на рухові м'язи ока. Текст сприймається у момент зупинок очей, кількість яких тим більше, чим менше вік читача. Велика кількість зупинок вимагає великої роботи рухових м'язів ока. Особливо втомливі зворотні рухи очей, обумовлені втратами тексту і необхідністю у зв'язку з цим повернення до вже прочитаного. У дітей із слабо сформованою навичкою читання кількість зворотних рухів очей в 10 разів більше, ніж у тих, хто читає швидко.

У зв'язку з труднощами для дітей процесу читання необхідно строго регламентувати зорове навантаження впродовж заняття з грамоти (до 7 хв.).

Під час організації фізхвилинок слід використовувати різні вправи для зорового аналізатора. Корисно кілька разів з силою примружитися, поводити очима за годинниковою стрілкою і проти неї, перевести погляд на дальні об'єкти за вікном. Можна застосовувати спеціальні зорові тренажери. Наприклад, розмішувати в різних місцях групової кімнати будь-які яскраві об'єкти (іграшки, барвисті картинки). Діти, стоячи, за командою педагога швидко фіксують погляд по черзі на зорових мітках, поєднуючи рухи голови, очей, тулуба впродовж 1,5-2 хв.

Слід організовувати 2-3 рази під час проведення занять спеціальний офтальмотренаж, тобто вправи для очей, суть яких полягає в багатократному (15-20 разів упродовж 3 хв.) переведенні погляду з дрібного (3-5 мм) предмету, розташованого на відстані близько 20 см від очей (це може бути і власний палець), на інший предмет (на дошку – для дітей, які сидять далеко від неї, або дальній кут групової кімнати – для дітей, що сидять за першими столами), який знаходиться, як і перший, на лінії погляду, але на відстані 7-10 м від очей.

2. Ігрові вправи для профілактики захворювань зору у дошкільників.

Виконувати вправи, поліпшуючі зір, необхідно навчати дітей в ігровій формі. На зір впливає і загальний стан організму і нервової системи, тому щоденні фізичні вправи принесуть зору величезну користь. Проте є і спеціальні вправи.

Вправа №1 “Розслаблення очей”

1. Встати або сісти спокійно і стійко, бажано, щоб у полі зору не було яскравих предметів, світла.
2. Заплющити очі й розслабити повіки. Можна запропонувати дітям уявно погладити очі теплими м'якими пальцями.
3. Обличчя і тіло також розслаблені.
4. Час розслаблення не обмежено. У проміжку між іншими вправами воно може тривати 20-40 секунд, як окрема вправа – 1-3 хвилини.

Вправа №2 “Спрямування погляду до горизонту”

1. Сісти зручно.
2. Спрямувати погляд до горизонту. Можна запропонувати дітям зупинити погляд на будь-якому віддаленому предметі, який не подразнює очі – дерево, хмарка тощо. Слід пояснити дітям, що не слід зосереджуватися на предметі, навпаки – дивитися, як би, крізь нього, не напружуючи зір.
3. Виконувати вправу доцільно декілька хвилин, після чого розслабити очі.

Обидві вправи призначені для відпочинку. Корисно виконувати їх у комплексі, це захистить очі від перевтоми, слугуватиме профілактикою проти погіршення зору.

Вправа №3 “Моргання”

1. Сісти або встати зручно.
2. Швидко стискати та розтискати повіки (моргати).
3. Вправу виконувати від 30 до 60 секунд.
4. Розслабити очі.

Вправа допомагає очам відпочити, підсилює їх кровопостачання.

Вправа №4 “Фіксація погляду на кінчику носа”

1. Зафіксувати погляд на кінчику власного носа. Слід пояснити дітям, що при цьому буде видно крила носа.
2. Дивитися не відриваючись, не напружуючи очі й м'язи повік, і, за можливістю, не моргаючи. Голову вниз не опускати.
3. Спочатку виконувати вправу впродовж 10-20 секунд, поступово час виконання збільшувати.
4. Розслабити очі.

Вправа №5 “Фіксація погляду на правому плечі”

1. Сісти або встати прямо, не рухати головою. Погляд спрямувати в бік правого плеча.
2. Зосередитися на правому плечі, уважно, за можливістю не моргаючи, дивитися тільки на нього. Дітям слід пояснити, що голову праворуч повертати не треба.
3. Розслабити очі.

Вправа №6 “Фіксація погляду на лівому плечі”

Виконувати так само, як і попередню вправу, але в інший бік.

Три попередні вправи підвищують здатність кришталика фокусувати зір на різні відстані, формує вміння концентрувати увагу.

Вправа №7 “Обертання очей”

1. Встати зручно. Спину і голову тримати прямо.

2. Подивитися вгору і дуже повільно переводити погляд за стрілкою годинника, уявно малюючи коло. Дітям слід пояснити, що рухи очей повинні бути плавні, без ривків, голова весь час залишається нерухомою.

3. Спочатку виконується по одному обертанню очей у кожен бік, потім – по 2-3 за стрілкою годинника та проти неї.

4. Розслабити очі.

Вправа №8 “Повороти очей”

1. Подивитися вгору, вниз, праворуч, ліворуч, у правий нижній кут, лівий верхній кут, правий верхній кут, лівий нижній кут. Ці вісім рухів складають єдиний цикл. У кожній позиції діти повинні затримувати погляд впродовж 1-5 секунд.

2. Повторювати вправу впродовж 1-3 хвилин, утримуючи голову нерухомо, намагаючись повертати очі у крайні положення.

3. Розслабити очі.

Обертання та повороти очей тренують рухові м'язи очей. Підвищують здатність до точкового фокусування, поліпшують зір.

Вправа №9 “Фіксація погляду по черзі на кінчику пальця і на горизонті”

1. Встати зручно, поставити вказівний палець перед собою на відстані 30 см від очей.

2. По черзі переводити погляд з кінчика пальця до лінії горизонту, затримуючи його на кожному з об'єктів на 2-3 секунди. Дітям слід пояснити, що на палець і на горизонт слід дивитися уважно.

3. Виконувати від 1 до 3 хвилин.

Вправа №10 “Масаж очей”

1. Сісти прямо. Поставити лікті на стіл.

2. Не відриваючи лікті, з'єднати ребра долоней, опустити голову, щоб долоні лягли на заплющені очі, а лоб упирався у верхню частину долоней і пальці.

3. Розслабити м'язи ший, долоні лише торкаються очей.

4. Легко масажувати очі долонями, при цьому чергувати натискання, обертання, поглажування, вібрацію.

5. Виконувати від 1 до 2 хвилин.

6. Розслабити очі.

Масаж очей викликає активну циркуляцію крові, стимулює нервові закінчення сприяє відпочинку стомленого зору .

Педагог під час організації освітнього процесу має звертати увагу дітей на те, що:

- дуже корисно дивитися вдалину на зелені луки, ліс, блакитне небо, хмари, воду;

- вдень дивитися на сонці не можна, а на його віддзеркалення у воді — можна і навіть корисно, але не частіше трьох разів на тиждень і не довше 5 хвилин;

- щоб зняти втомленість очей, їх слід промивати холодною водою;

- при почервонінні і запаленні вік корисно промивати очі міцним свіжозавареним чаєм, відваром ромашки і календули;

- для підтримки доброго зору організму необхідні морква, помідори, шпинат, петрушка, капуста, зелений горошок, зелена цибуля, гарбуз, квасоля, плоди шипшини, обліпихи, горобина, абрикоси, персики, дині, кисломолочні продукти, яйця, риба.

Дитина часто чує: “Не нахиляйся низько над книгою - зіпсуєш зір!” Це дійсно так, адже чим ближче предмет до ока, тим більше витрачається м’язових зусиль. Кришталік стає потовщеним, м’язи очей напружуються і втомлюються. Як перевірити, чи достатньою є відстань від очей до книги? Для цього слід поставити руку ліктем на стіл, а кінчиками пальців торкнутися скроні. Така відстань і має бути від ока до робочої поверхні.

Список використаних джерел

1. Гигиена детей и подростков /Под ред. Г. Н. Сердюковской. — М.: Просвещение, 1989. — С.38 – 85.

2. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 224 с.

3. Захаревич Е.В. Школа нескучного здоровья. – СПб.: ИД.Весь, 2003. – 144 с.

Контрольні запитання

- 1.Розкриття основні положення методики збереження і зміцнення зорової функції у дітей, розробленої У.Ф. Базарним.

2. Визначити значення зору для дітей.

3. У зв’язку з чим і як необхідно здійснювати контроль за зором дітей?

4. Розкрити сутність ігрових вправ для поліпшенні зору у дошкільників.

Навчальне видання

Григоренко Галина Іванівна

Денисенко Неля Федорівна

Коваленко Юлія Олексіївна

Маковецька Наталія Валеріївна

Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку

Навчальний посібник

Рецензент

К.Л. Крутій, канд. пед. наук, зав. кафедрою
дошкільної освіти ЗОІППО

Відповідальний за випуск
кафедри теоретичних основ
фізичної культури ЗНУ

Н.В. Маковецька, канд. пед. наук, доцент

Коректор

С.Б. Парій

