

Социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановский



Одним из пропагандистов здорового образа жизни является Юрий Филиппович Змановский (1929-1995), доктор медицинских наук, профессор, ученик А.Н. Леонтьева и А.Р. Лурии, прекрасный шахматист, любитель лыжного слалома и тенниса. Ю.Ф. Змановский длительное время вел на всесоюзном телевидении передачу «Если хочешь быть здоров!».

Одна из важных его инициатив – создание в 1995г. научно-практической школы оздоровления детей.

Буквально с первых шагов деятельности школы на основе научных разработок Ю.Ф. Змановского его последователями удалось регламентировать и обосновать качественно новый междисциплинарный

научно-прикладной продукт, а именно социально-оздоровительную технологию «Здоровый дошкольник». Т.В. Егунова доказала, что системное использование медиаресурсов способствует оптимизации социально-технологического подхода в оздоровлении и патриотическом воспитании детей дошкольного возраста.

Как конструируется данная социальная технология? В ее основе наряду с методологическим, информационно-методическим, нормативным, финансовым, исследовательскими блоками находится авторский блок (цикл), включающий авторскую программу.

Программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и принципиально отличается от других программ воспитания в детских садах. Основные отличия заключаются в следующем.

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.
2. Наличие физиологического обоснования в каждом из разделов программы наряду с учетом ряда закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.
3. Данная программа может применяться в дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном и добросовестном выполнении рекомендаций.
4. В ряде разделов программы предусмотрен учет климато- географических и экологических особенностей региона (кластерный подход).

В программе дано совокупное «физиологическое» определение здоровья ребенка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма, что достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный эффект.

Такое определение здорового ребенка дошкольного возраста включает большой набор характеристик – жизнерадостность, устойчивость к неблагоприятным внешне средовым факторам, высокий уровень выносливости и работоспособности.

Первый раздел программы – определение исходных показателей состояния здоровья и психического развития детей. В комплекс антропометрических показателей, регистрируемых медицинским персоналом дошкольного учреждения, включены определения длины и массы тела, а также индексов: отношений длины тела к возрасту, массы тела – к возрасту и массы – к длине. Последний показатель отражает *гармоничность физического развития* ребенка. Наличие этих параметров обеспечивает возможность их сравнения с международными стандартами, показателями по таблице, периодически издающимся ВОЗ.

В диагностический комплекс включены проявления биоритмологического профиля ребенка по околосуточной динамике умственной (основной параметр), физической работоспособности и эмоциональной реактивности. Эти показатели определяются педагогами при взаимодействии с родителями. Тестирование проводится в начале, середине (по отдельным параметрам) и в конце учебного года.

Второй раздел – рациональная организация двигательной активности детей. Рассматриваются положения о жизненно важном значении движения для развития физиологических систем растущего организма (энергетическое правило скелетной мускулатуры И.А. Аршавского) и об эффективном оздоровительном влиянии циклических упражнений. В первую очередь оздоровительного бега на все физиологические системы, биохимические процессы и психические функции. Этот раздел программы характеризуется изложенными ниже основными особенностями и принципиальными отличиями от существующих рекомендаций по развитию моторики детей дошкольного возраста.

Третий раздел – система эффективного закаливания детей. Научным обоснованием его является подход к закаливанию как к тренировке системы терморегуляции. Даются определения физической и химической терморегуляции, их основных *механизмов* у взрослого человека и особенностей формирования в онтогенезе. В программе закаливание рассматривается как система оздоровительно-профилактических воздействий, реализуемая таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду (и желательно – в домашней обстановке) характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции

(терморцепторы и сосуды кожи и подкожной клетчатки), плохо функционирующей в периодах раннего и дошкольного детства.

В программе описываются два основных метода контрастного закаливания, которые могут использоваться как в дошкольных учреждениях, так и в домашних условиях.

Для качественной реализации третьего раздела выделены следующие позиции для организационно-финансового сопровождения:

- организация родительского университета (8 мероприятий в год);
- организация курсов повышения квалификации персонала (2- 3 подгруппы);
- приобретение необходимого медицинского и спортивного оборудования;
- создание в дошкольном учреждении оздоровительного комплекса: бассейна, сауны, фитобара;
- создание или восстановление развивающей оздоровительной среды на участках детского сада и т.д.

Четвертый раздел – комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, используемых в дошкольных учреждениях.

В программе указываются основные задачи и обязанности педагогов-психогигиенистов:

- выявлять факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей;
- применять психолого-педагогические приемы, направленные на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений, прежде всего у гиперактивных детей;
- обеспечить условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня детей;
- создавать благоприятный психологический климат в ДОУ и по возможности в семье;
- организовывать специальные игровые комнаты в ДОУ для проведения индивидуально-подгрупповой психокоррекционной работы.

Пятый раздел – обеспечение рационального питания детей. Раздел содержит общие положения концепции сбалансированного калорийного питания. Излагаются «золотые» правила приготовления пищи, одобренные ВОЗ: выбор продуктов, обработанных с помощью современных технологий безопасности, тщательный прогрев пищи, правильное ее хранение и т.д.

Шестой раздел – создание условий для оздоровительных режимов детей.

Теоретическим обоснованием необходимости выполнения определенного распорядка для ребенка является биоритмология, предмет которой составляет изучение циклических процессов в живых организмах. Именно наличие цикличности в деятельности всех физиологических систем, биохимических процессах и проявлениях психических функций создает возможности для совершенной адаптации в условиях постоянно изменяющейся внешней среды, что особенно важно для растущих организмов.

Выделены важнейшие условия:

- комплекс внешнесредовых факторов: воздух, почва, вода, питание, тепло, свет, одежда, жилище, шум, радиация и т.д.;
- психолого-педагогические аспекты сексуального развития и здоровья детей. Дается определение сексуального здоровья как комплекса физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных аспектов полового поведения человека, обогащающих его личность, повышающих способность к любви и уменьшающих, таким образом, распространенность сексопатологических проявлений. Обязательной необходимостью подчеркивается учет пола ребенка в реализации оздоровительных и педагогических средств и методов. Эффективная реализация программы возможна при добросовестном выполнении своих обязанностей персоналом дошкольных учреждений в постоянном взаимодействии с родителями.