

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Введение. Нормативные акты на уровне системы дошкольного образования законодательно закрепляют основные права и гарантии детей в области образования и здоровья. В Конвенции Организации Объединённых наций о правах ребёнка определено, что задачи по обеспечению жизни и развития детей являются первоочередными для государства и решать их необходимо в приоритетном порядке вне зависимости от политической и экономической ситуации в обществе [1]. В Законе Республики Беларусь «О правах ребёнка» указано, что неотъемлемое право на жизнь, охрану и укрепление здоровья имеет каждый ребёнок [2].

Образование и оздоровление — это взаимовлияющие и дополняющие друг друга процессы, позволяющие, сохраняя индивидуальность личности, формировать общую идеологию, культуру, мировоззрение взрослых и детей в отношении личного и общественного здоровья [3].

Основная часть. На современном этапе актуальным и значимым для каждого учреждения дошкольного образования является поиск эффективных путей сохранения и укрепления здоровья детей. Рассмотрение всей жизнедеятельности детей в аспекте здоровьесбережения в летний период привело к созданию «Тропы здоровья», деятельность на которой органично включилась в целостный образовательный процесс.

Стратегия работы построена на стремлении повысить адаптационные возможности организма ребёнка. Взаимодействие с детьми на остановках «Зрительная», «Спортивная» «Музыкально-танцевальная», «Босоногая», «Молчаливая», «Шумовая», «Ароматная» организуют воспитатели дошкольного образования, медицинские работники, музыкальные руководители, руководители физического воспитания, педагог-психолог. Деятельность проходит в игровой форме, включает методы телесно ориентированной терапии, релаксации, танцевдвигательную терапию, приёмы арт-терапии, музыкотерапии, дыхательные техники, упражнения на развитие тонального звуко-различения (шумовое восприятие), упражнения на развитие соматогностических функций (восприятие тела), упражнения на развитие зрительного восприятия. Выбор методов и приёмов зависит от содержания предполагаемой деятельности, возраста воспитанников, форм организации, «обратной связи».

Формы организации взаимодействия — групповые, подгрупповые, парные, индивидуальные. Более детально представим значимость каждой остановки.

Остановка «Зрительная». Моторика глаз — неотъемлемый компонент всех видов жизнедеятельности человека. Формирование высших психических процессов базируется на материальной основе — элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. Ребятам предлагаются офтальмологические паузы, игровые ситуации с мыльными пузырями, глазодвигательные упражнения, игры со спортивным оборудованием (кольцеброс, дартс, бадминтон, боулинг).

Остановка «Спортивная». Спортивные упражнения с мячами стимулируют двигательную активность, помогают сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность замкнутых, застенчивых детей. У ребят воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Предлагаются упражнения с различными видами мячей: резиновые мячи среднего и малого размера и диаметра, баскетбольные, футбольные, волейбольные, различные массажные мячи.

Остановка «Музыкально-танцевальная». Музыкально-танцевальная деятельность является основной формой самовыражения, которая необходима детям, так как дошкольники испытывают постоянную потребность в движении. С раннего возраста важно формировать пластику движений, выразительность танцевальных образов, стимулировать проявление индивидуальности в музыкально-танцевальных импровизациях, развивать умение перевоплощаться в образ, обогащать жизненный художественный опыт. Именно танцевальная музыка доставляет детям радость, поднимает настроение, вызывает желание двигаться и импровизировать. Ребятам предлагаются танцевальные упражнения, импровизации, способствующие творческому самовыражению в музыкально-танцевальной деятельности: ритмические упражнения, упражнения на развитие пластики рук, танцевальные импровизации.

Остановка «Босоногая». Стопа является дистальным сегментом нижней конечности. При стоянии и ходьбе выполняет опорную, или толчковую, рессорную, балансирующую функции. На стопе находятся рефлекторные точки, влияющие на работу соответствующих органов. Упражнения для стопы на различных тактильных стимуляторах эффективно влияют на повышение мышечного тонуса стопы, способствуют профилактике плоскостопия, укрепляют иммунную систему организма, благотворно влияют на общее психическое и физическое здоровье детей. Упражнения могут выполнять дети любого возраста, начиная с трёх лет.

Ребятам предлагается хождение босиком по различным покрытиям при температуре воздуха +20—22°C с постепенным увеличением времени с 2—3 до 10 минут. Рекомендуемые покрытия: резиновые коврики с шипами,

рельефные резиновые дорожки, циновка, ребристая доска, песок, травяной покров, дорожки с вшитыми внутрь предметами (желуди, деревянные палочки), тренажеры для массажа ног.

Остановка «Молчаливая». Многочисленные исследования выявили тесную связь эмоционального состояния с мышечным тонусом. В практике давно известно, что расслабление мышц ведет к эмоциональному покою. Именно эти наблюдения лежат в основе методик обучения сознательному регулированию эмоционального состояния путём расслабления тонуса скелетной мускулатуры. Существует много способов регуляции эмоционального состояния с помощью произвольного изменения напряжения мышц. Дети дошкольного возраста овладевают, как правило, лишь элементами мышечной релаксации. Ребятам предлагаются релаксационные упражнения при вербальном сопровождении взрослого, рецептивная музыкатерапия (пассивная), стимуляция тактильного восприятия различными раздражителями.

Остановка «Шумовая». Умение воспринимать, дифференцировать и называть услышанные шумы — основа сложной психической функции. Воспитание у детей эстетического восприятия окружающей действительности через многообразие свойств шумовых и музыкальных звучаний развивает сенсорный интеллект, обогащает процесс восприятия мира через аудиальный канал, способствует сохранению и укреплению психического здоровья детей. Для развития восприятия шумов используются следующие упражнения: манипуляции с коробочками, ритмическими палочками, киндерами, кубиками, пробками, орехами; ритмические упражнения с погремушками, бубнами, маракасами, ритмическими палочками; аудиовосприятие музыкальных произведений; аудиовосприятие звуков природы, погодных явлений.

Остановка «Ароматная». Дыхательная гимнастика повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, способствует положительному психологическому комфорту. Лёгкие являются органом дыхания, выделения, а также регулятором температуры тела. Кроме того, лёгкие принимают участие в выработке физиологически активных веществ, играющих определённую роль в процессе свертывания крови, обмена белков, жиров и углеводов. Из этого можно сделать вывод о том, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей. Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Ребятам предлагаются упражнения с вертушками, ленточками, султанчиками, шарами, упражнения с предметами на воде и с водой («Чья лодочка скорее», «Гейзер», «Волшебные пузыри»), образные упражнения «ракета летит на луну», «пароход», «ветер», упражнения на дыхание (по инструкции взрослого).

Результатом, выявляющим эффективность деятельности на «Тропе здоровья», является:

- здоровье детей, в течение летнего оздоровительного периода случаи заболевания детей не регистрировались, что свидетельствует об эффективности осуществления оздоровительной работы. Прослеживается положительная динамика антропометрических данных и двигательных качеств дошкольников (рост — 100%, вес — 100%);
- заинтересованность детей, воспитанники с огромным удовольствием и желанием ждут встреч на «Тропе здоровья»;
- удовлетворенность родителей, родители с интересом наблюдают за организацией работы, 55% — активные участники;
- творческий интерес педагогов, деятельность способствует определению перспективных направлений образовательной практики.

Заключение. Создание условий для проведения различных форм организации летней оздоровительной работы с учётом индивидуальных особенностей воспитанников, их интересов, состояния здоровья на основе оптимального взаимодействия медицинских работников, воспитателей дошкольного образования и семьи позволяет сохранять и укреплять здоровье детей дошкольного возраста.

Список цитируемых источников

1. Конвенция Организации Объединенных Наций о правах ребёнка [Электронный ресурс] : [принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 нояб. 1989 г.]. — Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon . — Дата доступа: 26.12.2016.
2. О правах ребёнка [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 19 нояб. 1993 г. № 2570-XII : в ред. от 8 дек. 2013 г. № 84-3 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 16.03.2001, 2/408.
3. Методические рекомендации по организации профилактических и оздоровительных мероприятий в учреждениях, обеспечивающих получение дошкольного образования [Электронный ресурс] : утв. М-вом здравоохранения Респ. Беларусь 25.06.04 // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2002, № 37, 2/844.