

УДК 375.2

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА
«ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ 4+»**

**Дрёмина Елена Лазаревна¹,
Бобрешова Светлана Сергеевна²,
Фишер Татьяна Александровна²**

¹МАДОУ Винзилинский детский сад «Малышок», р.п. Винзили, Россия

²ТюмНЦ СО РАН, г. Тюмень, Россия

Аннотация: Педагогами дошкольных образовательных организаций ведется поиск идей, направленных на сохранение здоровья ребенка. Несмотря на то, что холод и холодная вода – это «зона дискомфорта», дети с удовольствием обливаются на улице в любую погоду, воспринимая закаливающие процедуры как обычное и естественное явление жизни. В статье описывается опыт системы закаливания в детском саду, и как этот вековой опыт можно превратить в новый творческий тренд в рамках здорового образа жизни. Закаливание - это вспомогательный метод в воспитании детей в поддержании их здоровья. В стиле вопросов и ответов описаны этапы развития детского закаливания в образовательном учреждении.

Ключевые слова: закаливание, воспитание, здоровье, дошкольники.

**FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN PRESCHOOL
CHILDREN IN THE PROCESS OF IMPLEMENTING THE PROJECT
"HEALTHY GENERATION 4+"**

**Dryomina Elena Lazarevna¹,
Bobreshova Svetlana Sergeevna²,
Fisher Tatyana Alexandrovna²**

¹MADOU Vinzilinsky kindergarten "Malyshok", Vinzili, Russia

²Tyumen Scientific Center SB RAS, Tyumen, Russia

Annotation: Teachers of preschool educational organizations are searching for ideas aimed at preserving the health of the child. Despite the fact that cold and cold water is a “zone of discomfort”, children are happy to douse themselves outside in any weather, perceiving hardening procedures as a normal and natural phenomenon of life. The article describes the experience of the hardening system in kindergarten, and how this age-old experience can be turned into a new creative trend as part of a healthy lifestyle. Hardening is an auxiliary method in raising children in maintaining their health. In the style of questions and answers, the stages of development of children's hardening in an educational institution are described.

Keywords: hardening, education, health, preschoolers.

В настоящее время профилактика и оздоровление детей является одним из приоритетных направлений. На фоне напряжённой экологической обстановки, социально-экономических изменений, ухудшения демографической ситуации, отмечается возрастание количества детей со слабым физическим развитием, с затяжными и рецидивирующими заболеваниями респираторного характера [2,3]

В связи с этим, поиск способов, влияющих на формирование личности ребенка, которое, в первую очередь, складывается из физического,

физиологического и психологического здоровья детей, становится все более актуальным. В таком случае, важно понимать, что в течение жизни организм подвергается различным видам воздействий – от простых до экстремальных. Взаимодействие организма с окружающей средой – центральный момент адаптации. Непрерывно изменяющаяся среда обитания детерминирует динамичность, пластичность и многогранность адаптационных процессов на разных уровнях системы жизнеобеспечения [4]. При этом каждая реакция адаптации имеет некую «стоимость», то есть цену адаптации, которую «платит» организм затратой веществ, энергии и различных резервов, в том числе защитных [5], так как исходы адаптивных реакций имеют индивидуальный характер. С древних времен для укрепления здоровья и поддержания духа человека использовалось закаливание, которое сегодня определяется, как комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды, и в первую очередь к холоду. Ведь именно переохлаждение чаще всего является причиной простудных заболеваний и снижение адаптационных резервов организма. Для закаливания организма используется сочетание естественных факторов: воздуха, воды и солнца. Наиболее эффективное средство – закаливание водой, при котором термический, механический и физико-химический факторы действуют в комплексе. В образовательной среде закладывается воспитание человека и формирование культуры здорового общества. Осуществляется поиск возможностей нового стандарта в воспитании у детей отношения здоровья к себе. Педагогическими коллективами дошкольных учреждений ведется поиск идей, направленных на сохранение здоровья ребенка и интенсивно внедряются в работу инновационные технологии, которые включают в себя эффективные методы и формы организации работы с детьми.

Целью нашего исследования стала разработка методологии закаливания дошкольников в условиях детского сада.

Для организации исследования на базе МАДОУ Винзилинского детского сада «Малышок» в 2018 году были сформированы исследовательская и контрольные группы дошкольников в возрасте 4-7 лет, чьи родители дали письменное согласие на участие в исследовательском проекте «Здоровое поколение 4+». Посредством целенаправленной организованной работы были разработаны методологические основы закаливания прохладной водой в дошкольном образовательном учреждении. Принцип закаливания прохладной водой, а не холодной водой связан с тем, чтобы снять нежелательные риски, оказывающие влияние на здоровья ребенка, но при этом обливание проводить на улице в любую погоду для адаптации детского организма к географическим условиям проживания. Закаливающие процедуры были включены в режим дня. При этом все расходы по материально-техническому обеспечению были заложены в бюджете учреждения. Педагоги и воспитатели по дополнительной профессиональной образовательной программе прошли курс повышения квалификации, совершенствуя свои профессиональные теоретические и

практические знания в области оздоровительных технологий, используемых в образовательных учреждениях. Научными сотрудниками были разработаны методики комплексного контрастного закаливания оздоровления детей дошкольного возраста. В процессе работы проекта был получен патент на изобретение, опубликованы научные статьи, принято участие в научных конференциях международного и всероссийского уровня. Организован мониторинг за детьми исследовательской и контрольной группы. Совместно с родителями и педагогами проведены мероприятия в рамках формирования здорового образа жизни в детском саду, районе и области. Деятельность проекта с начала его организации освещалась в средствах массовой информации.

Такая многоплановая и поэтапная работа основывалась на заложенных в проекте общепедагогических и специальных принципах: осознанности, активность, систематичности, повторения, последовательности, наглядности, отношения к здоровью, прочности, динамичности. В рамках принципов, взятых за основу в региональном проекте «Регион здоровья», в образовательном учреждении были реализованы следующие задачи:

1. формирование культуры здорового образа жизни с дошкольного возраста;
2. популяризация опыта использования комплексного закаливания детей в образовательном учреждении;
3. укрепление детско-родительских отношений;
4. развитие профилактической среды в муниципальном районе;
5. создание имиджа образовательного учреждения;
6. разработка нового креативного тренда на основе закаливания.

Реализация этих задач способствовала не только внедрению закаливающих процедур в образовательный процесс, но и изучению динамики психофизиологических, иммуно-эндокринных показателей, состояния сердечно-сосудистой системы, оценке уровня заболеваемости детей и их посещаемости в детский сад. Это полностью соответствовало основной цели работы образовательного учреждения в плане охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественного, эстетического и физического развития воспитанников, осуществление необходимой коррекции недостатков, оказание консультативно-методической помощи родителям.

Таким образом, в течение трех лет приобретенный опыт не только подтвердил необходимость дальнейшего развития системы закаливания дошкольников в детском саду, но и раскрыл перспективы такой работы по формированию гармоничной личности ребенка и формированию его творческого потенциала, укреплению здоровья. Особенно это актуально в то время, когда эпидемиологическая обстановка, связанная вирусом Covid-19, остается напряженной. И каждый сознательный человек все больше понимает, что здоровье становится личным делом каждого. Поэтому осознанное

отношения к своему здоровью и к здоровому образу жизни в целом необходимо закладывать в раннем возрасте.

В процессе работы за годы проекта были получены основные результаты:

- на основе нормативно-правовых документов была внедрена и апробирована программа закаливания;
- в средствах массовой информации получен социальный резонанс: с участием детей, родителей, воспитателей, педагогов и других участников проекта выпущено 13 видео-роликов, число просмотров, которых на момент окончания проекта составило более 3 000;
- разработаны 3 методики закаливания, опубликованы 5 научных статей; представлены 4 доклада на конференциях международного уровня, издана монография «Методология закаливания в дошкольном образовательном учреждении»;
- сформировано 14 групп закаливания с вовлечением в проект около 300 детей;
- образован педагогический коллектив из заинтересованных сотрудников, работающих в рамках здорового образа жизни, по направлению закаливание, где каждый раз вместе с детьми сотрудники детского сада обливались на улице прохладной водой (осень-зима-весна);
- за время работы проекта проведено около 40 совместных мероприятий (дети, занимающиеся в группах закаливания, родители, педагоги и воспитатели) внутреннего (детский сад), районного и областного значения;
- разработан новый креативный тренд на основе закаливания «Криохакинг» и получено свидетельство на товарный знак (знак обслуживания);
- разработана дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации для педагогов дошкольных образовательных учреждений [8].

Оптимальная адаптация к условиям среды и образу жизни осуществляется за счет адаптационно-поведенческих реакций с участием нервной системы. Существенное значение в этом процессе имеют морфофункциональные, психофизиологические и психоэмоциональные резервы организма [1]. Для оценки психофизиологических и психоэмоциональных характеристик детей, которые закаливались и детей контрольной группы был использован тест Люшера, который на протяжении уже многих десятилетий, занимает особое место в профессиональной деятельности различных специалистов [7]. Метод цветовых выборов может выявлять не только ситуативно-обусловленные реакции, но и устойчивые индивидуально-личностные свойства [6].

Представленные результаты отражают последний год работы проекта на протяжении 9 месяцев (1 – замер (начало осени); 2 замер (конец весны)) двух базовых ключевых методик: *комплексного контрастного закаливания и оздоровление детей дошкольного возраста (прогревание в сауне с обливанием*

прохладной водой) и закаливания прохладной водой детей дошкольного возраста (без прогревания в сауне – бесконтрастное воздействие). Полученные результаты свидетельствуют, о том, что в контрольной группе, где дети выполняли обычный распорядок детского сада показатель «Гетерономность» увеличился почти в 3 раза. Наблюдалась тенденция к пассивности, склонности к зависимому положению от окружающих, к спонтанному поведению, сензитивности. Увеличился показатель «Концентричность», что характеризуется сосредоточенность на своих проблемах. Показатель «Баланс личностных свойств» со сбалансированностью личностных качеств меняется на противоречивую и неустойчивую личность, но при этом показатель «Баланс вегетативной нервной системы» (2 замер) свидетельствует о преобладание тонуса парасимпатической НС, а показатель «Вегетативный коэффициент», об оптимальной мобилизации физических и психических ресурсов, установки на активное действие (группа 1).

Сравнительный анализ интегральных показателей по тесту Люшера через год закаливающих мероприятий

<i>Показатели / группа</i>	1 замер	2 замер
<i>Группа 1. Контрольная группа</i>		
Гетерономность/автономность	0,59±0,90	1,78±1,19
Концентричность/эксцентричность	0,00±1,28	1,78±0,88
Личностный баланс свойств	-0,24±1,34	0,44±1,39
Вегетативный баланс	-0,24±1,00	-1,78±1,17
Вегетативный коэффициент	1,15±0,11	0,95±0,11
<i>Группа 2. Методика комплексного контрастного закаливания и оздоровление детей дошкольного возраста (прогревание в сауне с обливанием прохладной водой)</i>		
Гетерономность/автономность	-0,82±1,48	-1,00±1,17
Концентричность/эксцентричность	0,09±1,70	2,60±1,91
Личностный баланс свойств	-2,27±1,37	0,60±1,40
Вегетативный баланс	-0,90±1,79	-1,7±1,47
Вегетативный коэффициент	1,47±0,22	0,93±0,19
<i>Группа 3. Методика закаливания прохладной водой детей дошкольного возраста (без прогревания в сауне – бесконтрастное воздействие)</i>		
Гетерономность/автономность	-0,26±0,72	-0,20±0,58
Концентричность/эксцентричность	0,91±0,58	0,83±0,67
Личностный баланс свойств	0,04±0,70	0,83±0,73
Вегетативный баланс	-0,30±0,60	-0,20±0,65
Вегетативный коэффициент	1,54±0,23	1,29±0,22

Установлено, что у детей, которые регулярно занимались по методике комплексного контрастного закаливания и оздоровление детей дошкольного возраста (прогревание в сауне с обливанием прохладной водой) (группа 2), наблюдается показатель «Автономность», который характеризуется независимостью, активностью, инициативностью, самостоятельностью, склонностью к доминированию и самоутверждению, достижению успеха, но при этом отмечается, что личность становится противоречивой, неустойчивой (показатель «Баланс личностных свойств»). Показатель «Концентричность»

характеризуется сосредоточенность на своих проблемах. Показатель «Баланс вегетативной нервной системы» свидетельствует о преобладании тонуса парасимпатической НС, а показатель «Вегетативный коэффициент» соответствовал оптимальной мобилизации физических и психических ресурсов, а также установки на активное действие (2 замер).

Сравнительный анализ интегральных показателей у детей по *методике закаливания прохладной водой детей дошкольного возраста (без прогревания в сауне – бесконтрастное воздействие)* (группа 3), показал, что показатель «Автономность» снижен в 5 раз по сравнению с детьми занимающиеся по методики комплексного контрастного закаливания и оздоровление детей дошкольного возраста (прогревание в сауне с обливанием прохладной водой) (2 замер). Показатель «Концентричность», который характеризуется сосредоточенностью на своих проблемах по отношению к контрольной группе снижен в 2,1 раза, а по отношению к группе детей, обливающихся прохладной водой в сочетании с сауной в 3,1 раза. Показатель «Баланс личностных свойств» увеличен по отношению к контрольной группе в 1,9 раза, а по отношению ко 2 группе детей в 1,4 раза. Показатель «Личностный баланс» также показывает преобладание парасимпатической НС, но по отношению к другим группам снижен почти в 8 раз. При этом, показатель «Вегетативный коэффициент» также соответствовал оптимальной мобилизации физических и психических ресурсов, а также установки на активное действие.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что у всех исследуемых детей наблюдается оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, установки на активное действие, а также преобладание тонуса парасимпатической НС. У всех детей, в той или иной мере, отмечается сосредоточенность на своих проблемах. При этом закаливающие процедуры в разных вариантах (*прогревание в сауне с обливанием прохладной водой – контрастное воздействие и бесконтрастное воздействие – без прогревания в сауне*) изменяют некоторые психофизиологические характеристики у детей. Дети становятся более независимые, активные, инициативные, самостоятельные, склонные к доминированию и самоутверждению, к достижению успеха. То есть под действием закаливающих процедур происходит мобилизация ресурсов организма, что можно расценивать как положительные эффекты повышения адаптационных ресурсов в дошкольном возрасте, которое необходимо для формирования нового опыта и навыков для дальнейшего развития и перехода к новой ступени образования, к школе. Также можно предположить, что контрастное температурное воздействие оказывает влияние на поведение ребенка. Меняются субъективные характеристики личности и некоторые поведенческие реакции при сравнении контрольной группы детей (смена показателя «гетерономность» на «автономность»). Такое поведение может быть включено в категорию «мотивированного» поведения и поддерживается лимбической системой [9].

Благодаря проекту в здоровый образ жизни вовлечены более 180 детей, соответственно, примерно столько же семей. Разработаны и описаны методики

контрастного и бесконтрастного закаливания прохладной водой, это является ключевым моментом научно-исследовательской деятельности, что в первую очередь снижает риски при проведении закаливающих мероприятий в детском саду. Проработанная правовая платформа создает безопасные условия развития закаливающих мероприятий (обливание прохладной водой) для руководителей дошкольных образовательных учреждений, а последовательные шаги на подготовительном и основном этапе дают уверенность в получении положительного результата.

Список литературы

1. Артеменков А.А. Психофизиологическая характеристика дезадаптивных процессов и их коррекция / А.А. Артеменков // Педиатрическая фармакология. – 2016: матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Череповец: Череповецкий гос. Ун-т, 2017. – С. 18-20
2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей России. Приоритеты его сохранения и укрепления / А.А. Баранов, В.Ю. Альбицкий // Казан. мед. журн. – 2018. – Т. 99, №4. – С. 698-705
3. Ванина В.А. Принципы оздоровления часто болеющих детей (краткий обзор литературы) / В.А. Ванина // Вестн. новых мед. технологий [Электронное издание]. – 2017. – Т. 11, №1. – С. 241-244
4. Кочетов А.Г. Адаптационный процесс: компоненты, закономерности / А.Г. Кочетков // Регенерация, адаптация, гомеостаз: сб. науч. тр. / Под ред. Б.П. Солопаева. – Горький, 1990. – С. 57-67.
5. Покровский В.М. Физиология человека / В.М. Покровский, Г.Ф. Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 2003. – 655 с.
6. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л.Н. Собчик. – СПб.: Речь, 2003. – 624 с.
7. Сугоняев К.В. Можно ли оценить личностные характеристики с помощью теста Люшера? / К.В. Сугоняев // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т.12, № 2. – С. 41-59
8. Фишер Т.А. Методология закаливания в дошкольном образовательном учреждении / Т.А. Фишер, Е.Л. Дрёмина, С.С. Бобрешова; отв. ред. Т.А. Фишер; Рос. акад. Наук, Сиб. отд-ние, ФИЦ Тюменский научный центр. – Новосибирск: СО РАН, 2022. – 100 с.
9. Morisson S.F. Central neural control of thermoregulation and brown adipose tissue / S.F. Morisson // Autonomic Neuroscience. – 2016. – N 196. – P. 14-24. – DOI: 10/1016/j.autneu.2016.02.010.

УДК: 797.2:613.71-084

ПЛАВАНЬЕ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Дронина Олеся Александровна,
Самарина Яна Максимовна**

Иркутский государственный медицинский университет,
г. Иркутск, Россия

Аннотация: В данной статье мы рассмотрим, как влияет занятие плаванием на организм человека, определим роль физической активности в формировании здорового образа жизни и выделим особенности для постановки правильной техники.

Ключевые слова: плавание, здоровый образ жизни, профилактика, мышцы, опорно-двигательный аппарат, спорт.

SWIMMING AS A WAY TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE