

МРНТИ: 14.23.09

<https://orcid.org/0000-0001-6743-168X>

Стыбаева А.Ш.*

к.педагог.наук, доцент, ассоциированный профессор

ЕНУ им.Л.Н.Гумилева. Астана, Казахстан

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Автор-корреспондент: a.stybaieva@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается проблема организации оздоровительной и рекреационной работы в дошкольных организациях Республики Казахстан в соответствии с Государственным общеобязательным стандартом дошкольного обучения и воспитания. Авторами рассмотрен исторический аспект становления работы по закаливанию и восстановлению здоровья детей в детских дошкольных учреждениях; проанализированы понятия «оздоровительная работа», «рекреация», «закаливание», а также представлено содержание деятельности казахстанских детских садов по укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Раскрыты основные методы оздоровления, такие как двигательная активность, аэротерапия (закаливание воздухом), гелиотерапия (закаливание солнцем), галотерапия (соляная шахта), водное закаливание, фитотерапия, уголок восстановления (зона рекреации и т.д. Данная статья предназначена для сотрудников детских образовательных учреждений, родителей детей дошкольного возраста и всех заинтересованных лиц.

Ключевые слова: оздоровление, рекреация, закаливание, дети дошкольного возраста, дошкольная организация.

FTAXP: 14.23.09

<https://orcid.org/0000-0001-6743-168X>

Стыбаева А.Ш.*

педагог.ғ.к., доцент, қауымдастырылған профессор

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ. Астана, Қазақстан

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ҰЙЫМДАРЫНДА САУЫҚТЫРУ-РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ ЖҰМЫСТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ

Автор-корреспондент: a.stybaieva@mail.ru

Түйін: Мақалада Мектепке дейінгі оқыту мен тәрбиелеудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес Қазақстан Республикасының мектепке дейінгі ұйымдарында сауықтыру және рекреациялық жұмысты ұйымдастыру мәселесі қарастырылады. Авторлар мектепке дейінгі балалар мекемелерінде балалардың денсаулығын нығайту және қалпына келтіру жөніндегі жұмысты қалыптастырудың тарихи аспектісін айқындады; «сауықтыру жұмысы», «рекреация», «шынықтыру» ұғымдарын талдады, сондай-ақ мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайту жөніндегі қазақстандық бала бақшалар қызметінің мазмұнын ұсынды. Қимыл-қозғалыс белсенділігі, аэротерапия (ауамен шынықтыру), гелиотерапия (күн сәулесімен шынықтыру), галотерапия (тұз шахтасы), сумен шынықтыру, фитотерапия, оқшалау бұрышы (рекреация аймағы) және т.б.сауықтырудың негізгі әдістері ашылды. Бұл мақала мектепке дейінгі білім беру мекемелерінің қызметкерлеріне, мектеп жасына дейінгі балалардың ата-аналарына және барлық мүдделі тұлғаларға арналған.

Кілт сөздер: сауықтыру, рекреация, шынықтыру, мектеп жасына дейінгі балалар, мектепке дейінгі ұйым.

Stybaeva A.Sh.*

candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

L.N.Gumilyov ENU. Astana, Kazakhstan

ORGANIZATION OF HEALTH AND RECREATIONAL WORK IN PRESCHOOL ORGANIZATIONS OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Corresponding author: a.stybaieva@mail.ru

Abstract: The article deals with the problem of organizing health improvement and recreational work in preschool organizations of the Republic of Kazakhstan in accordance with the State mandatory standard of preschool education and upbringing. The authors considered the historical aspect of the formation of work on the hardening and restoration of children's health in pre-school institutions; analyzed the concepts of «health improvement work», «recreation», «tempering», and also presented the content of the activities of Kazakhstani kindergartens to strengthen the health of preschool children. The main methods of recovery are disclosed, such as motor activity, aerotherapy (air hardening), heliotherapy (sun hardening), halotherapy (salt mine), water hardening, phytotherapy, recovery area (recreation area), etc. This article is intended for employees of children's educational institutions, parents of preschool children and all interested parties.

Keywords: health improvement, recreation, tempering, preschool children, pre-school organization.

Введение

Жизнь в современном мире ставит перед нами множество различных проблем, среди которых самая актуальная - сохранение и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни начиная с раннего возраста. Это связано с тем, что в последние годы наблюдается ухудшение состояния физического и психологического здоровья детей дошкольного возраста. У большинства детей наблюдается сниженный иммунитет, слабое зрение, искривление позвоночника, заболевания эндокринной системы, такие проблемы психологического плана, как расстройство аутистического спектра, задержка психического развития и многое другое.

В связи с этим, в Государственном общеобязательном стандарте дошкольного обучения и воспитания уделяется пристальное внимание физическому развитию детей, которое «предусматривает воспитание физически здорового ребенка, формирование осознанного отношения к своему здоровью, основ здорового образа жизни, навыков безопасной жизнедеятельности» [1,3].

Исходя из этого одной из главных задач дошкольного воспитания и обучения является сохранение и укрепление здоровья детей. В дошкольных организациях образования организуется работа по укреплению здоровья детей, повышению их двигательной активности и созданию условий для психо-социального и эмоционального благополучия; повышению работоспособности детского организма за счет различных форм закаливания; развитие физических качеств и потребности в физической деятельности; профилактика заболеваний и травматизма у детей.

Анализ теоретических источников показывает, что проблемой оздоровления детей изучали такие ученые как: В.И. Дубровский, Г.С.Никифоров, И.Л.Орехова, М.А.Рунова, В.Н.Селуянов, З.И.Тюмасева и др., которые выделяли три подхода к рассмотрению этого явления.

Первого подхода придерживаются В.И. Дубровский[2], В.Н.Селуянов [3]и др., которые физкультурно-оздоровительную деятельность рассматривали как вид образовательно-воспитательной работы, направленной на формирование у детей знаний и умений о здоровом образе жизни.

Согласно второму подходу, физкультурно-оздоровительная деятельность рассматривается как создание благоприятных условий для физического развития и

совершенствования (Г.С. Никифоров [4], М.С. Рунова [5] и др.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность, по мнению представителей третьего подхода - И.Л. Ореховой, З.И.Тюмасевой и др., рассматривается как осознанная личностью двигательная активность по совершенствованию собственного здоровья [6, 124-125].

Целью исследования выступает рассмотрение проблемы организации оздоровительной и рекреационной работы в дошкольных организациях Республики Казахстан в соответствии с Государственным общеобязательным стандартом дошкольного обучения и воспитания[1].

Задачи исследования:

- проанализировать историю становления работы по закаливанию и восстановлению здоровья детей в детских дошкольных учреждениях;
- дать характеристику понятиям «оздоровительная работа», «рекреация», «закаливание»;
- рассмотреть содержание деятельности казахстанских детских садов по укреплению здоровья детей дошкольного возраста;
- раскрыть суть основных методов оздоровления (двигательная активность, аэротерапия, гелиотерапия, галотерапия, водное закаливание, фитотерапия, уголок восстановления и т.д.).

Теоретический анализ

Рекреация, в переводе от латинского «rescreatio» – восстановление. Термин «рекреация» стал использоваться в СССР со 2-й половины 1960-х годов, наиболее активно - в семидесятых годах прошлого века, в США - с конца 1900-х годов как результат введения нормированного рабочего дня, выходных и отпусков. До сих пор нет конкретного определения этому термину, существует несколько его вариаций:

1. Комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека.

2. Виды активной и пассивной деятельности, способствующие восстановлению сил человека.

3. Развлечение, отдых, перемена действия, исключающее трудовую деятельность[7].

Потребность в рекреации является важным элементом психологии ребенка, так как способствует восстановлению сил после какой-либо энергозатратной деятельности. Рекреация бывает кратковременная (отдых в течении дня) и долговременная (еженедельный отдых, каникулы). В психолого-педагогической литературе различают физическую и психологическую рекреацию. В дошкольных организациях организуются все виды оздоровительной рекреации, для улучшения состояния здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительно-рекреационная работа в дошкольных учреждениях представляет собой, организованную педагогами и согласованную с медицинским работником и родителями деятельность, направленную на профилактику заболеваний, поддержку и улучшение как физического, так и психологического здоровья детей.

В оздоровительно-рекреационную работу детского сада входят:

- двигательная активность детей (подвижные игры, музыкально-ритмические движения, спортивные праздники и развлечения);
- здоровое питание;
- закаливание детского организма (воздушные и солнечные ванны, босохождение, ходьба по дорожкам здоровья, купание, обливание водой и др.);
- детский туризм (пеший, велосипедный), экскурсии, прогулки на природе и др.;
- профилактические мероприятия (комплекс специальных упражнений для профилактики сколиоза, плоскостопия, нарушения зрения);
- создание зоны рекреации;
- соляные шахты;
- фитобар и т.д.

Результаты исследования и их обсуждение

Исходя из вышеизложенного наблюдения деятельности казахстанских дошкольных учреждений, можно сделать вывод, что оздоровительная работа в детском саду представляет собой систематическую работу, направленную на усвоение детьми знаний о здоровом образе жизни, создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование осознанного отношения детей к своему здоровью, закрепление у них привычки к повседневным оздоровительным процедурам, а также к здоровью восстанавливающим процедурам после заболеваний.

Закаливание детского организма - метод физиотерапии. Он основан на воздействии на организм различных природных факторов, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к различным заболеваниям, в первую очередь – к вирусным инфекциям [10,3-4].

Существует такие виды закаливания природными факторами как: аэротерапия, гелиотерапия, босохождение, обливание водой.

Аэротерапия, то есть закаливание воздухом является одним из самых доступных методов закаливания. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных покровов, тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Аэротерапия полезна для психоэмоционального состояния здоровья, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом, что способствует улучшению работы внутренних органов [11,71].

В детских садах аэротерапия осуществляется на прогулке в любое время года, где дети дышат свежим воздухом, играют в подвижные игры. Аэротерапия также предполагает постоянное проветривание помещений детского сада, в которых организуются игровая, учебная и другие виды деятельности детей.

Гелиотерапия, то есть закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом. Данный вид закаливания улучшает работу кровеносных сосудов, укрепляет мышечную систему ребенка [11,73]. Этот вид закаливания полезен для дошкольников, но в переизбытке может отрицательно повлиять на состояние здоровья, вызвать солнечный удар, перегрев и ожоги кожных покровов. В дошкольных организациях гелиотерапия проводится в форме солнечных ванн, т.е. нахождение под прямыми солнечными лучами. В летнее время оно осуществляется в течение нескольких минут в строго отведенное время (до 11.00 или после 16.00).

Закаливание водой, также один из распространенных методов укрепления здоровья детей. При водном закаливании кровообращение становится интенсивнее, тем самым внутренние органы обогащаются кислородом. Существует несколько видов водного закаливания, которые активно используются в детских садах: обтирание, обливание (общее и местное), игры в открытом бассейне и игры с водой в теплое время года во время прогулки. Данный вид закаливания организуется решением администрации дошкольного учреждения и с согласия родителей.

Босохождение и хождение по дорожкам здоровья – это метод оздоровления, который предполагает осуществление специально организованного хождения по различным поверхностям. Босохождение организуется по траве или по пешеходным дорожкам, нагретыми лучами солнца. Соответственно, босохождение организуется только в жаркое время года. Хождение по дорожкам здоровья проводится после обеденного сна детей и положительно влияет на организм, так как оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, предотвращает плоскостопие, улучшает обмен веществ.

Дорожки здоровья в детских садах обычно включают в себя такие элементы, как песок, вода (влажное полотенце), галька, шишки, бусины, пуговицы, ребристая доска, ортопедический коврик. В казахстанских детских садах в качестве одного из элементов дорожки здоровья часто используются асыки или альчики (кость коленного сустава барана), которые издревле использовались в казахских национальных играх и забавах детей.

Хождение по дорожкам здоровья осуществляется в теплое время года на свежем воздухе

с использованием природного материала. В холодное время года, организуется в помещении с помощью готовых или самостоятельно изготовленных дорожек здоровья из природных материалов и любых подручных средств. При организации босохождения или хождения по дорожкам здоровья следует учитывать возрастные особенности детей и следить за их безопасностью. Необходимо обеспечить правильное оборудование и надзор со стороны взрослых, чтобы избежать травм и несчастных случаев.

Зона рекреации в детском саду – это специально обустроенное пространство, предназначенное для отдыха и уединения. Она имеет важное значение для полноценного развития детей и восстановления сил после интеллектуальной, физической нагрузки и перенесенных заболеваний.

Зона рекреации в дошкольных организациях создается в виде уголка уединения с помощью полупрозрачных кусков тканей или лент, кабинета физиотерапии, спортивного уголка, соляной шахты, фитобара и т.д. В таких зонах размещают шведские лесенки, игрушки, наборы для творчества, мягкие модули или пуфики, палатки для отдыха.

Важными аспектами обустройства зоны рекреации в детском саду являются безопасность и комфорт детей. Поэтому все игровые элементы должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Также необходимо учитывать возрастные особенности детей и предусматривать разные виды и уровни сложности игровых элементов, чтобы обеспечить интерес и развитие каждому ребенку. Зона рекреации в детском саду также может содержать комнатные растения. Это способствует созданию комфортной и красивой обстановки, которая благотворно влияет на детей и помогает им расслабиться.

Подвижные игры в детском саду – это игры, способствующие физическому развитию и двигательной активности детей. Они включают в себя различные физические упражнения, направленные на закрепление основных движений, активные игры на улице или в помещении, музыкально-ритмические движения и другие формы физической активности [8,3-7].

Такие игры помогают детям развивать координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Они способствуют развитию мышечного каркаса, улучшают общую физическую подготовку, тренируют сердечно-сосудистую систему и дыхание. Подвижные игры также стимулируют когнитивные и эмоциональные процессы у детей. Подвижные игры в детском саду часто проводят в виде спортивных мероприятий, праздников, соревнований или просто для удовольствия и активного времяпрепровождения детей [9,49-52].

В последние десятилетия соляные шахты, или галотерапия, стали популярным методом воздействия на организм солевого воздуха. Пребывание в солевых шахтах укрепляет иммунную систему дошкольников, так как солевой воздух содержит минералы и микроэлементы, которые повышают иммунитет детей, защищают их от различных инфекций и заболеваний; улучшает дыхательную систему за счет антибактериальных и отхаркивающих свойств соли. Соляные шахты помогают очистить дыхательные пути, снять воспаление и улучшить обмен газов в легких; укрепляет нервную систему, так как солевой воздух считается натуральным успокоительным средством, которое может снизить нервное напряжение у детей и помочь им расслабиться, успокоиться.

Однако, есть и отрицательные стороны использования соляных шахт. В некоторых случаях, контакт с солями может вызывать аллергические реакции у детей, такие как кожные высыпания, зуд или обильное слезотечение. Солевой воздух может вызывать сухость и раздражение кожи, особенно если проводить сеансы слишком часто или в течение длительного времени. Поэтому, использование соляных шахт в детских садах должно осуществляться с осторожностью, с учетом показателей здоровья детей, под руководством опытного медицинского работника и согласия родителей.

Фитобар - небольшая, оборудованная под физиологические особенности детей зона, в которой дети в определенное время принимают травяные отвары. Потребление таких отваров способствует общему оздоровлению, укреплению организма, так как в отварах содержатся ценные лечебные вещества, витамины и минералы. При этом важно обеспечить качественный

выбор и чередование ингредиентов, удовлетворяющий индивидуальные потребности детей и показатели их здоровья. Работа фитобара требует высокой компетентности медицинского работника дошкольного учреждения и согласования с родителями.

Выводы и заключение

В заключении следует добавить, что работа по оздоровлению детей в дошкольных учреждениях будет эффективной, если она проводится целенаправленно и систематически, а также в тандеме с родителями. Единство требований семьи и детского сада к организации режима дня детей, правильного питания, формированию основ здорового образа жизни будет способствовать сознательному пониманию детьми важности охраны и укрепления здоровья с раннего детства.

Таким образом, грамотно организованная оздоровительно-рекреационная работа в дошкольном учреждении с использованием разнообразных эффективных методов оздоровления оказывает положительное влияние на физическое и психологическое здоровье дошкольников.

Обновленные данные по результатам исследования будут внедрены в учебный и производственный процесс, соответствующих дисциплин по программе специальности «Дошкольное образование».

Список литературы:

1. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения. Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 3 августа 2022 года № 348. 12 стр.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). Москва. ВЛАДОС, 2001. 608 стр.
3. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. Москва. Дивизион, 2016. 192 стр.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Санкт-Петербург. Речь, 2002. 256 с.
5. Рунова М.С. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва. Мозаика-Синтез, 2006. 256 стр.
6. Орехова И.Л., Тюмасева З.И. Воспитательно-оздоровительная работа как фактор формирования компетентности будущих педагогов в области сохранения и укрепления здоровья учащихся. Вестник ЮУрГУ, № 4, Москва. 2012. С.124-129
7. Большая российская энциклопедия. 2017. 768 стр. <https://old.bigenc.ru/>
8. Утробина К.К. Подвижные игры для детей 3-5 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОО. Москва. Гном, 2023. 128 стр.
9. Атыманова К.Ж. Дамытушы ойындар жинағы. Шымкент. Shugylakitap, 2020. 60 бет.
10. Анохина И. Закаливание организма ребенка в ДОО и семье. Москва. АРКТИ, 2010. 56 стр.
11. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы. Ростов-на-Дону. Феникс, 2013. 126 стр.

Reference liste:

1. Gosudarstvennyy obshchebyazatel'nyy standart doshkol'nogo vospitaniya i obucheniya. Prikaz Ministra prosveshcheniya Respubliki Kazakhstan ot 3 avgusta 2022 goda № 348. 12 str.
2. Dubrovskiy V.I. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura (kinezoterapiya). Moskva. VLADOS, 2001. 608 str.
3. Seluyanov V.N. Tekhnologiya ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury. Moskva. Divizion, 2016. 192 str.
4. Nikiforov G.S. Psikhologiya zdorov'ya. Sankt-Peterburg. Rech', 2002. 256 s.
5. Runova M.S. Dvigatel'naya aktivnost' rebenka v detskom sadu. Moskva. Mozaika-Sintez, 2006. 256 str.

6. Orekhova I.L., Tyumaseva Z.I. Vospitatel'no-ozdorovitel'naya rabota kak faktor formirovaniya kompetentnosti budushchikh pedagogov v oblasti sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya uchashchikhsya. Vestnik YUUrGU, № 4, Moskva. 2012. S.124-129
7. Bol'shaya rossiyskaya entsiklopediya. 2017. 768 str. <https://old.bigenc.ru/>
8. Utrobina K.K. Podvizhnyye igry dlya detey 3-5 let. Stsenarii fizkul'turnykh zanyatiy i razvlecheniy v DOO. Moskva. Gnom, 2023. 128 str.
9. Atymanova K.ZH. Damytushy oyyndar zhinagy. Shymkent: Shugylakitap, 2020. 60 bet.
10. Anokhina I. Zakalivaniye organizma rebenka v DOU i sem'ye. Moskva. ARKTI, 2010. 56 str.
11. Burtsev N. Pravil'noye zakalivaniye detey ot rozhdeniya do shkoly. Rostov-na-Donu. Feniks, 2013. 126 str.

Сведения об авторе, ответственном за переписку (место работы, номер телефона, электронная почта)

Стыбаева Айгуль Шилдебайкызы - кандидат педагогических наук, доцент, ассоциированный профессор кафедры «Педагогика» Евразийского национального университета имени Л.Н.Гумилева, Астана, Казахстан
email.: a.stybaieva@mail.ru, тел.: [87718357106](tel:87718357106)