

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Ляпина С.А.¹, Федотова Г.Г.²

¹ФГБОУ ВО «Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева», Саранск, e-mail: dep-mail@adm.mrsu.ru;

²ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева», Саранск, e-mail: mgpi@moris.ru

Статья посвящена изучению влияния оздоровительно-гигиенических мероприятий на организм детей в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ). Воспитание и развитие детей в дошкольных учреждениях имеет ряд особенностей: подготовка детей к поступлению в детский сад, организация физического воспитания в условиях детского сада, соблюдение гигиенических принципов режима дня, гигиенические требования к закаливанию детей. Период адаптации к дошкольному образовательному учреждению требует от ребенка большого нервно-эмоционального напряжения. По мере развития ребенка совершенствуются физиологические механизмы его организма, направленные на обеспечение приспособляемости к постоянно изменяющимся условиям его жизни. Поэтому рекомендуется регулировать эту приспособляемость такими известными и эффективными мероприятиями, как организация и проведение профилактических прививок для предупреждения инфекционных заболеваний, процедуры закаливания для повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий, создание благоприятного режима дня с рациональным распределением времени на сон, прием пищи, игровую деятельность, пребывание на свежем воздухе детей. Показано, что только научно обоснованная и методически грамотная организация оздоровительных мероприятий и физического воспитания дошкольников, индивидуальный подход к каждому ребенку будут способствовать сохранению и повышению здоровья детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: детский организм, дошкольники, детский сад, физическое воспитание, закаливание, здоровье, режим дня, заболеваемость, «Рижский» метод закаливания.

HEALTH AND HYGIENIC MEASURES IN PRESCHOOL INSTITUTIONS AS A FACTOR FOR IMPROVING THE HEALTH OF CHILDREN

Lyapina S.A.¹, Fedotova G.G.²

¹Mordovian State University named after N.P. Ogarev, Saransk, e-mail: dep-mail@adm.mrsu.ru;

²Mordovian State Pedagogical Institute named after M.E. Yevseviev, Saransk, e-mail: mgpi@moris.ru

The article is devoted to the study of the impact of health-improving measures on the body of children in preschool educational institutions (DOE). The upbringing and development of children in preschool institutions has a number of features: preparing children for admission to kindergarten, organizing physical education in a kindergarten, observing the hygienic principles of the daily regimen, hygienic requirements for hardening children. The period of adaptation to a preschool educational institution requires a lot of nervous and emotional stress from the child. As the child develops, the physiological mechanisms of his body are improved, aimed at ensuring adaptability to the constantly changing conditions of his life. Therefore, it is recommended to regulate this adaptability by such well-known and effective measures as organizing and conducting preventive vaccinations to prevent infectious diseases; hardening procedures to increase the body's resistance to adverse weather and climate conditions; creating a favorable regime of the day with a rational distribution of time for sleeping, eating, playing activities, and children in the fresh air. It is shown that only scientifically sound and methodically competent organization of recreational activities and physical education with preschoolers, an individual approach to each child will contribute to maintaining and improving the health of preschool children.

Keywords: children's body, preschoolers, kindergarten, physical education, hardening, health, daily routine, incidence, The Riga method of hardening.

Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста – государственная задача, решение которой зависит от правильной организации оздоровительно-гигиенических мероприятий и педагогического процесса в целом. Из года в год расширяется сеть

дошкольных образовательных учреждений и увеличивается число воспитывающихся в них детей. Перед дошкольными учреждениями поставлена задача – обеспечить всестороннее воспитание детей с гармоничным развитием их физических и духовных сил. Дошкольный возраст является важным этапом в формировании физического и психического здоровья ребенка [1].

Многочисленные исследования основных показателей состояния здоровья и развития ребенка-дошкольника свидетельствуют о различных отклонениях в состоянии здоровья у большей части детей, поступающих в дошкольное учреждение, С каждым годом увеличивается количество детей, подверженных частым простудным заболеваниям [2; 3].

В настоящее время весьма значимым и востребованным моментом является поиск новых средств и методов повышения эффективности оздоровительно-гигиенической работы в дошкольных образовательных учреждениях, создания оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка. Существенную роль в формировании здоровья детей играют гигиенические факторы закаливания, питания, двигательного режима в дошкольной организации. Однако наблюдается некоторое ограничение возможности для организации закаливания организма детей дошкольного возраста [4; 5].

Воспитание и развитие детей в дошкольных учреждениях неразрывно связано со строгим выполнением гигиенического режима. В дошкольном образовательном учреждении должны быть созданы условия для всестороннего развития детей по физическому, социально-поведенческому, художественно-эстетическому, познавательному, речевому направлениям, предусмотренные нормативно-правовым документом – основной образовательной программой дошкольного образования. Для детей разных возрастных групп, находящихся в детском учреждении около 10–12 часов, очень важен грамотно установленный распорядок дня, включающий дневной сон, питание, игры, закаливающие мероприятия, с целью предупреждения и предохранения детей от заболеваний [6].

Цель исследования – изучение проводимых оздоровительно-гигиенических мероприятий в дошкольных учреждениях г. Саранска; изучение состояния здоровья детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение; научное обоснование комплекса оздоровительно-гигиенических мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья дошкольников.

Материалы и методы исследования

Исследование оздоровительно-гигиенических мероприятий проводилось на базе пяти ДОУ г. Саранска: МДОУ «Детский сад № 22», МДОУ «Детский сад № 32» (ООО «Промприбор»); МДОУ «Детский сад № 66», МДОУ «Детский сад № 82 комбинированного вида», МДОУ «Детский сад № 99» (Саранский завод «Резинотехника»).

Изучение санитарно-гигиенического состояния ДООУ проводилось путем непосредственного посещения и ознакомления с режимом работы, санитарно-гигиеническим состоянием здания детского сада и прилегающей территории, экологической обстановкой вокруг них и сравнения с существующими нормативами.

Изучение и оценка планов физического воспитания в ДООУ осуществлялись с учетом материально-технической базы ДООУ (наличие спортивного зала, инвентаря, бассейна, спортивных площадок, бактерицидных ламп) и специалиста – инструктора по физическому воспитанию.

Изучение годовых отчетов ДООУ проводилось с использованием сведений, имеющихся в дошкольно-школьном отделении территориальных детских поликлиник и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Мордовия». Основными критериями оценки явились посещаемость и заболеваемость (общая и на одного ребенка).

С учетом материалов проверок исследуемых ДООУ, предоставленных вышеназванными организациями, и личных наблюдений были даны рекомендации по улучшению санитарно-гигиенического состояния детских садов.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ показателей заболеваемости детей в детском саду № 32 показывает, что в 2017 г. наибольший подъем заболеваемости дают болезни органов дыхания: грипп, ОРЗ (173,1 случ. на 100 детей), бронхит (7,0 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (5,5 случ. на 100 детей), ветряная оспа (10,4 случ. на 100 детей); прочие заболевания (24,9 случ. на 100 детей). Результаты 2018 г. выглядят следующим образом: грипп, ОРЗ (238,0 случ. на 100 детей), бронхит (6,6 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (4,9 случ. на 100 детей), ветряная оспа (0,88 случ. на 100 детей); прочие заболевания (35,8 случ. на 100 детей). Всего: 2017 г. – 220,9 случ. на 100 детей; 2018 г. – 283,6 случ. на 100 детей.

Анализ показателей заболеваемости детей в детском саду № 66 показывает, что в 2017 г. наибольший подъем заболеваемости дают болезни органов дыхания: грипп, ОРЗ (119,1 случ. на 100 детей), бронхит (4,42 случ. на 100 детей), пневмония (1,5 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (2,3 случ. на 100 детей), ветряная оспа (0,8 случ. на 100 детей); прочие заболевания (27,1 случ. на 100 детей). Результаты 2018 г. выглядят следующим образом: грипп, ОРЗ (94,4 случ. на 100 детей), бронхит (3,2 случ. на 100 детей), пневмония (0,3 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (4,7 случ. на 100 детей), ветряная оспа (26,6 случ. на 100 детей); прочие заболевания (18,7 случ. на 100 детей). Всего: 2017 г. – 155,4 случ. на 100 детей; 2018 г. – 148,0 случ. на 100 детей.

Анализ показателей заболеваемости детей в детском саду № 82 показывает, что в 2017 г. наибольший подъем заболеваемости также дают болезни органов дыхания: грипп, ОРЗ (152,5 случ. на 100 детей), бронхит (6,5 случ. на 100 детей), пневмония (2,4 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (4,1 случ. на 100 детей), ветряная оспа (13,3 случ. на 100 детей); прочие заболевания (25,0 случ. на 100 детей). Результаты 2018 г. выглядят следующим образом: грипп, ОРЗ (145,5 случ. на 100 детей), бронхит (6,6 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (3,0 случ. на 100 детей), ветряная оспа (4,0 случ. на 100 детей); прочие заболевания (20,6 случ. на 100 детей). Всего: 2017 г. – 203,8 случ. на 100 детей; 2018 г. – 179,7 случ. на 100 детей.

Анализ показателей заболеваемости детей в детском саду № 99 показывает, что в 2017 г. наибольший подъем заболеваемости также дают болезни органов дыхания: грипп, ОРЗ (127,0 случ. на 100 детей), бронхит (9,3 случ. на 100 детей), пневмония (2,2 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (0,9 случ. на 100 детей), прочие заболевания (7,9 случ. на 100 детей). Результаты 2018 г. выглядят следующим образом: грипп, ОРЗ (181,7 случ. на 100 детей), бронхит (9,9 случ. на 100 детей), пневмония (0,9 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (4,0 случ. на 100 детей), ветряная оспа (3,5 случ. на 100 детей); прочие заболевания (14,8 случ. на 100 детей). Всего: 2017 г. – 147,3 случ. на 100 детей; 2018 г. – 187,3 случ. на 100 детей.

Анализ показателей заболеваемости детей в детском саду № 22 показывает, что в 2017 г. наибольший подъем заболеваемости также дают болезни органов дыхания: грипп, ОРЗ (125,7 случ. на 100 детей), бронхит (3,3 случ. на 100 детей), пневмония (1,6 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (4,9 случ. на 100 детей), ветряная оспа (1,6 случ. на 100 детей), прочие заболевания (21,3 случ. на 100 детей). Результаты 2018 г. выглядят следующим образом: грипп, ОРЗ (151,0 случ. на 100 детей), пневмония (1,22 случ. на 100 детей); инфекционные заболевания: ангина (4,3 случ. на 100 детей), ветряная оспа (25,1 случ. на 100 детей); прочие заболевания (22,0 случ. на 100 детей). Всего: 2017 г. – 158,4 случ. на 100 детей; 2018 г. – 203,7 случ. на 100 детей.

Наиболее высокая заболеваемость зарегистрирована в 2018 г. в детском саду № 32 (283,6 случ. на 100 детей), наиболее низкая – в детском саду № 66 (148,0 случ. на 100 детей). В большинстве исследуемых детских садов за 2017-2018 гг. отмечается значительное снижение заболеваемости детей и уменьшение количества дней, пропущенных детьми по болезни. В детском саду № 32 рост заболеваемости был связан с перегрузкой детского сада в связи с поступлением детей из других детских садов города, закрытых по различным причинам, и неправильным использованием в оздоровительных целях имеющегося плавательного бассейна.

Во всех детских садах отмечен определенный рост заболеваемости детей за счет группы болезней, отнесенных в разряд «прочие заболевания», хотя количество случаев этих заболеваний (корь, краснуха, скарлатина) незначительно, но в общей сумме они дают определенный процент роста общей заболеваемости в детском саду.

Общее санитарно-гигиеническое состояние исследуемых детских учреждений – удовлетворительное. Во всех детских садах тщательно соблюдается санитарный режим, что обеспечивается полной укомплектованностью штата санитарок. Строго соблюдается режим проветривания и кварцевания помещений. Отмечено строгое соблюдение во всех детских садах хлорного режима: мытье полов, стен, дезинфекция посуды, столовых принадлежностей, что, по данным «Центра гигиены и эпидемиологии в Республике Мордовия», позволяет поддерживать всем исследуемым детским садам показатели смывов на кишечную палочку в пределах нормы.

Немаловажное значение имеет внешнее и внутреннее оформление детских садов. Особо следует отметить МДОУ «Детский сад № 32», коллектив которого прилагает немало усилий по благоустройству детского сада. Это мозаика на внешних стенах, красочное оформление помещений групп, большое количество цветов. Все это в комплексе с идеальной чистотой убеждает в высокой санитарно-гигиенической культуре состояния детского сада.

Возрастающее значение имеет состояние экологической обстановки в г. Саранске. В этом отношении в наиболее невыгодном положении оказались исследуемые детские сады № 66 и № 82, которые близко расположены к заводу «Резинотехника». При неблагоприятной для них «розе ветров» воздушный бассейн, окружающий территории этих детских садов загрязняется отходами резинотехнического производства, выпадающими в виде пыли и специфического запаха, что является одним из факторов высокого уровня заболеваемости у детей. В то же время в других детских садах, территории которых удалены от промышленных предприятий, за этот же период года отмечается даже отсутствие случаев заболеваний органов дыхания.

Учитывая остающийся высоким уровень заболеваемости детей, большую часть своей работы коллективы ДОУ направляют на проведение оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья детей. Успешное проведение оздоровительных мероприятий неразрывно связано с наличием спортивного зала, спортивных площадок, плавательного бассейна в детских садах № 22 и № 32, бактерицидных ламп в детских садах № 22, 32, 66, 99, фотария в детском саду № 22 и возможностей для организации групп по занятию с часто болеющими детьми.

Исследование показало, что не во всех детских садах материально-техническое обеспечение позволяет осуществить планы оздоровительно-гигиенических мероприятий и

физического воспитания детей в полном объеме. Так, в детских садах № 32, 66, 82, 99 отсутствует фотарий; в детском саду № 82 нет и бактерицидных ламп. Все это, несомненно, отзывается ростом заболеваемости, так как теряется возможность своевременного проведения запланированных оздоровительных мероприятий. Проведенное исследование на примере детского сада № 22, где имеется бассейн, фотарий, бактерицидные лампы, подтверждает, что только комплексное проведение закаливания детей с применением всех доступных для ДООУ средств и методов позволяет добиться значительного снижения заболеваемости в короткие сроки.

Анализируя результаты, полученные в ходе исследования детских садов, имеющих в своем распоряжении такой мощный фактор закаливания, как бассейн, приходим к выводу, что он не всегда используется с пользой, а в ряде случаев неправильное проведение закаливания детей в бассейне дает значительный подъем заболеваний и даже может явиться основной причиной развития болезни. Так, например, в детском саду № 22 в 2017 г. значительно возросло количество дней, пропущенных детьми по болезни в основном за счет простудных заболеваний, что было связано с открытием бассейна и стремлением педагогов, воспитателей, инструктора по физическому воспитанию за короткий срок обучить всех детей детского сада плаванию. Следует отметить, что при этом не был учтен уровень физического развития и физической подготовленности каждого ребенка. Резкое и длительное охлаждение детей в бассейне отозвалось ростом простудных заболеваний (203,7 случ. на 100 детей в 2017 г. против 158,4 случ. на 100 детей в 2018 г.), и, таким образом, сильнейший фактор закаливания был обращен во вред неокрепшему детскому организму.

В работе по оздоровлению детей инструкторы по физическому воспитанию и воспитатели используют не только ставшие уже традиционными методы закаливания, но и специфические методы. Широкое применение в исследуемых дошкольных образовательных учреждениях г. Саранска нашел «Рижский» метод закаливания детей, имеющий несколько вариантов и позволяющий повысить сопротивляемость детского организма простудным заболеваниям. Метод имеет комплексную направленность и предусматривает следующие приемы: воздушные ванны + дыхательная гимнастика + хождение по ребристой доске + хождение по коврику, пропитанному 10% раствором поваренной соли + хождение по сухому коврику. Данный метод дополняется контрастным обливанием ног после выполнения основного комплекса.

Активное применение «Рижского» метода в детском саду № 66 позволило в 2018 г. добиться значительного снижения заболеваемости (148,0 случ. на 100 детей в 2018 г. против 155,4 случ. на 100 детей в 2017 г.). Более позднее введение метода в детском саду № 82 также позволило добиться хороших результатов по снижению заболеваемости среди детей.

Так, детский сад № 82 – 179,7 случ. на 100 детей в 2018 г. против 203,8 случ. на 100 детей в 2017 г.

Заключение

Изложенный материал указывает на важность оздоровительно-гигиенических мероприятий в детских дошкольных учреждениях. Состояние здоровья детей в исследуемых детских садах не может удовлетворять все возрастающим социально-экономическим требованиям современного общества. В ходе ежегодного сравнительного анализа показателей заболеваемости детей было отмечено, что заболеваемость детей в детских садах № 22, 32, 66, 82, 99 г. Саранска снижается за счет активного применения «Рижского» метода закаливания.

В целях дальнейшей оптимизации оздоровительно-гигиенических мероприятий для дошкольников и снижения числа простудных и инфекционных заболеваний целесообразно шире использовать имеющиеся средства закаливания детей, применять новые усовершенствованные формы, в частности добиваться повсеместного использования «Рижского» метода закаливания детей.

Важным звеном в проведении оздоровления детей является рациональное использование имеющихся природно-климатических и искусственно созданных факторов. Однако не во всех исследуемых детских садах правильно и с пользой дела используются имеющиеся в распоряжении факторы и средства оздоровления и закаливания. Рекомендуется в детских садах организовывать и проводить цикл лекций методического характера по закаливанию и оздоровлению детей.

Достижение благоприятного результата в процессе повышения и укрепления здоровья дошкольников возможно при обеспечении взаимосвязи оздоровительных мероприятий, в частности закаливания, с целенаправленным развитием ребенка в здоровьесберегающей среде учреждений дошкольного образования.

Список литературы

- 1 Голубев В.В. Медико-биологические и социальные основы здоровья детей дошкольного возраста. М.: Академия, 2017. 270 с.
- 2 Ищенко А.И., Вейних П.А., Щучинов Л.В. Детерминанты системы воспитания и обучения, определяющие здоровье дошкольников в современных условиях // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2013. № 4(14). С. 65-72.
- 3 Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 523 с.

4 Корчина М.И. Закаливание дошкольников в условиях детского сада. Челябинск: Качалин А.В., 2011. 87 с.

5 Мартынюк Н.С., Мартынюк В.С. Условия повышения степени закаленности организма детей старшего дошкольного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 3. С. 56-58.

6 Майер А.А., Давыдова О.И. Основная образовательная программа дошкольного образования. Конструирование и реализация в ДОУ. СПб.: Детство-Пресс, 2011. 286 с.