

Література:

1. Безруких М. М. – Возрастная физиология. / М. М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академия, 2007. – 416 с.
2. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе / К. Петров // Воспитание школьников. – 2005. – №2. – С. 19 – 22.
3. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.

АНАЛІЗ ВЛАСНОГО ЧОТИРНАДЦЯТИРІЧНОГО СІМЕЙНОГО ДОСВІДУ ЗАГАРТОВУВАННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Лариса Мазуркевич

*Дрогобицький педагогічний університет
імені Івана Франка*

В літературі найбільш значними і яскравими працями, які присвячені загартуванню дітей в багатодітній сім'ї є книги сім'ї Нікітіних. Ці праці отримали широку популярність серед батьків, вони видані у різних країнах.

Основними принципами авторів – педагогів є:

- природне вигодовування немовлят до появи першого зуба;
- фізична близькість матері і дитини;
- розвиток світогляду та пізнання навколишнього світу;
- запуск усіх рефлексів, закладених Природою;
- легкий натуральний одяг;
- збагачена обстановка в будинку, квартирі чи кімнаті.

Також цінним надбанням є вчення Порфирія Іванова «Детка».

Положення вище згаданих праць є вірними, проте не завжди можливо їх дотримуватися. Однак дещо із цих робіт ми запозичили для використання у нашій сім'ї.

У нас троє дітей. Старшій дочці – 13 років, середній – 7 років, сину – 4,5 роки. Ми з чоловіком працюємо, няні немає, батьки живуть далеко, томі всі сімейні та господарські роботи робимо удвох.

Загартовуванням дітей ми зайнялися ще до їх народження. Оскільки, будучи вагітною я регулярно плавала у басейні до 38 тижнів вагітності.

Загартовування дітей ми розпочали після народження другої доньки. У старшої на той час був такий діагноз: хронічний обструктивний бронхіт з астматичним компонентом. А це означало: обмеження прогулянок у ранковий та вечірній час, особливо у сиру погоду, обмеження участі у рухливих іграх та їзді на велосипеді.

Коли з'явилася друга донечка, то загартовування дітей стало головним завданням для збереження та зміцнення здоров'я наших дітей.

Коли на початку лютого 2003 року ми повернулися із пологового будинку додому, в той же день ми почали прогулянки з донечкою на вулиці (морози були -26°C протягом тижня). Спочатку це одно – двохвилинні прогулянки з накритою голівкою двічі на день, потім довші – 2-5 хвилин тричі на день, а як тільки з'являлося сонечко, личко дитині зовсім не накривали.

Крім того, проводилося щоденне купання у ванній з т води 36°C, а повітря 19-21°C, яке розпочиналося повітряними ваннами, а закінчувалося обливанням тіла водою на 1°C нижче, ніж в купелі. Повні процедури стали обов'язковими і для старшої доньки – вечірнє обливання ніг холодною водою.

Перечитуючи і аналізуючи досвід Нікітіних ми з чоловіком переконувалися, що діємо вірно. Доказом того було здоров'я і повноцінний розвиток наших дівчаток. У нижчеподаній таблиці наведено зміст заходів загартування, які ми проводили (табл. 1)

Таблиця 1

Оздоровлення та загартовуванню дітей в сім'ї

№ п/п	Заходи загартовування та оздоровлення	Син 4,5 роки	Донька 7 років	Донька 13 років
1.	Плавання мами в басейні під час вагітності 1500-2000м раз на тиждень	X. 2004р – IV. 2005р. 1000м брас, 1 раз в тиждень	X.2002р – XII.3003р. 1500м в/с, брас 1 раз в тиждень	X.1996р– IV.1997р. 2000м в/с, н/с, брас 1 раз в тиждень

2.	Ранні прогулянки з немовлятами (2 – 15 хв)	VII.2005 Від народження щоденно	I. 2003 Від народження щоденно	IV. 1997 Від народження щоденно
3.	Викладання на животик	Від народження 2-7 раз на день	Від народження 2-7 раз на день	Від народження 2-5 раз на день
4.	Обливання холодною водою ніг нижче колін (1-7 сек) щоденно	Від року	Від року	3 6 років
5.	Повзання по підлозі, лазіння по сходинках (з секції по 8 сходин) щоденно	Як поповз	Як поповзла	Як поповзла
6.	Ходіння босоніж вдома і по двору весною, літом, восени	3 літа 2006р 1 рік 3 одного року	3 літа 2006р 3 3-ох років	3 9 років
7.	Плавання в дитячому гумовому басейні без спеціального підігріву, щоденно влітку від 15хв до 2-3 годин	Літо 2006р 3 одного року	Літо 2006р 3 3-ох років	Літо 2006р 3 9 років
8.	Вечірні водні процедури в дитячому гумовому басейні (2-5 хвилин) щоденно	Літо 2006р	Літо 2006р	Літо 2006р
9.	Літні виїзди на гірські річки. Перебування у воді від 3 хв до 30 хв	Від народження	Від народження	3 2-ох років
10.	Літнє, вечірнє або ранкове обливання із шлангу водопровідною водою (2-5 хвилин)	3 1,5 року	3 4 років	3 10 років
11.	Біг в трусиках по кімнаті з перешкодами, площа кімнати 24м ² (10-15 хвилин)	3 2-ох років	3 4-ох років	3 8-ми років
12.	Ходіння без взуття (у колготках або босими) вдома і дитячому садочку по килимку в іграшковому куточку (20-30хв)	3 4-ох років у старшій групі дитячого садочку	3 4-ох років у старшій групі дитячого садочку	Такого не було
13.	їзда на велосипеді: • Трьохколісному • Двохколісному з коліщатами • Двохколісному	1 рік 10міс 3 роки 8 міс 3 4-ох років	3 2-ох років 3 4-ох років 3 5-ти років	3 2-ох років - 3 6-ти років
14.	Велосипедні прогулянки із зупинками (1хв) поєднані із ходьбою (ведучи поруч велосипед)	До 3 км	До 6 км	До 10км
15.	Обливання холодною t=12 °С водою з відра один раз на тиждень після купання у ванній	3 3-ох років	3 3-ох років	3 7-ми років

Теоретичний аналіз прочитаної літератури дозволяє зробити висновки, що раннє загартовування дітей не є винятком. У цьому ми переконуємося у нашій сім'ї. Проте таких сміливих мам і тат у своєму оточенні я не зустрічала. Підтримка є зі сторони дільничного лікаря, завідуючої дитячою поліклінікою, але застережень більше. Навіть ті, хто починають щось робити для загартовування, вимушені зупинитися, бо діти застуджуються. Причину в цьому ми бачимо психологічного характеру – мама (тато) і дитина бояться застудитися і не впевнені, що це (таке загартовування) треба проводити. А наші діточки добре знають і часто повторюють фразу-настанову: «Я здоровий! Я здорова!»

Нижче подана (табл.2) статистична інформація дитячої лікарні м.Долина Івано-Франківської області у якому мешкає наша сім'я.

Таблиця 2

Статистика захворювань дітей м.Долина

Рік	Кількість дітей віком 0-14 років	Хворобливість (к-ть звернень) в рік	% звернень	К-ть звернень
2008	13488	23567	176,23	1,76
2009	13373	22783	170,36	1,7

Дані таблиці свідчать, що в середньому кожна дитина двічі звертається у поліклініку або перебуває у лікарні. В той же час у нас ростуть троє хороших діточок з великим запасом здоров'я.

Крім міцного здоров'я у дітей спостерігається інтерес до нового: малювання, ліплення з пластиліну, гри з конструкторами різної величини. Особливо дрібний – розмір деталей 3-4см x 1см x 1см – цікавий. Будівлі сина з конструктора і дерев'яних кубиків чи брусочків мають фундамент, основу, стіни, дах або вершину. Навіть метелика, рибу, пташку, вертоліт чи пароплав синок робить схожими.

Середня донька навчається в першому класі початкової школи. Серед 23 учнів вчителька відзначає її кмітливість, зосередженість, уважність і, що важко вдається першокласникам, посидючість. Хоча на перервах вона така ж рухлива як і всі діти.

Наші діти навчилися вилазити на металічні стовпи (підпори на ганку) висотою 4 м; скакати з висоти 2-ох м у купу піску, лазити

ногами по дверних пройомах; спускатися з другого поверху по перилах, а не по сходах.

А як вони полюбляють грати в «Тарзанку» – виглядає це так: шнур або канат довжиною 5-6 м з дощечкою або вузлом на кінці міцно прив'язаний до товстої гілки дерева. Розкачування на цій «гойдалці» дає їм велике емоційне задоволення.

Все це дає чудовий результат – наші діти здорові і не хворіють! У якості висновків слід зазначити, що систематичні оздоровчі та загартовуючі вправи у звичайних домашніх умовах зміцнюють стан фізичного і психічного здоров'я дітей, що позитивно впливає на їх всебічний гармонійний розвиток.

Нажаль наші садочки та школа цього не дають в повному обсязі та не здійснюють індивідуального підходу до кожної дитини.

Порівняння наших дітей з іншими однолітками дає змогу зробити такі спостереження та висновки:

- ✓ витриваліші, ніж ровесники, на прогулянках чи виїздах;
- ✓ одягнуті значно легше, ніж ровесники (колотки але без шкарпеток, одна кофта і куртка, шарфами зимою не користуємося);
- ✓ всю зиму здорові;
- ✓ середня дочка успішно вчиться у першому класі початкової школи;
- ✓ відрізняються від інших хорошим апетитом;
- ✓ завжди веселі, активні, бадьорі.

Природно, що у загартуванні та оздоровленні величезну допомогу надає приклад мами і тата.

Література:

1. Бердьхова Я. Мама, папа, займайтесь со мной / Я. Бердьхова. – 2-е изд. – М: Физкультура и спорт, 1990 – 6 л.: ил. (Серия «Физкультура и здоровье»)
2. Бронников Н.М.. Учитель Иванов. Жизнь и учение / Н.М. Бронников, Н.М. Быкова. – Д. : Пороги, 1997 – 228с.
3. Никитин Б.П. Резервы здоровья наших детей / Б.П. Никитин, Л.А. Никитина – М.: Физкультура и спорт, 1990 – 224с.
4. Кнейпп С. Мое водолечение. Домашняя аптека: средства для излечения болезней и сохранения здоровья /Себастьян Кнейпп; (пер. с немецкого Б.И. Зафферман). – К.: МП «Лілея», 1993 – 224с.