

опитаних, декілька разів на тиждень – 33,4%, тільки у вихідні дні – 16,6% та 1,9% ніколи активно не відпочивають, що не може не відобразитись на стані їхнього здоров'я.

ВИСНОВКИ. Дані, отримані в результаті проведеного нами дослідження, свідчать про те, що у переважній більшості учнів, учасників 1 Всеукраїнської олімпіади з фізичної культури і спорту, сформована внутрішня потреба і навички здоров'язбереження. Деякі особливості, відмічені нами при виявленні навичок здоров'язбереження, пояснюються недостатньою кількістю отримуваних знань, що стосуються формування і зміцнення здоров'я, практичних навичок занять фізичними вправами та масовими видами спорту, іноді безвідповідальним ставленням до власного здоров'я.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ досліджень полягають у розробленні та впровадженні різних форм і засобів здоров'язбереження в навчально-виховний процес школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1.Ареф'єв В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В.Г. Ареф'єв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – Випуск 118. – Т. 3. – С. 5-10.

2.Башавець Н.А. Сучасні проблеми здоров'язбереження у фізкультурній освіті / Н.А. Башавець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Випуск 112. – Т. 3. – С. 78-80.

3.Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернігів: Видавець Лозовий В.М., 2014. – 392 с.

4.Коцур Н.І. Валеологія: підручник / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш, І.О. Калиниченко, Л.П. Товкун. – Корсунь-Шевченківський, 2011. – 581 с.

5.Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воєділова. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.

6.Blair S.N. 'The evolution of physical activity recommendations: how much is enough?' / S.N. Blair, M.J. LaMonte, M.Z. Nichaman // American Journal of Clinical Nutrition. – 2004. – № 79. – P. 913–920.

7.Dean K. Research of lifestyles and health: searching for meaning / K. Dean // Social Sciences. 1995. V. 41 – P. 845-855.

8.Nosko M.O. Formation healthy way of life: study guide / M.O. Nosko, S.V. Gryshchenko, Y.M. Nosko. – К.: "Lesya MP", 2013. – 160 p.

9.Potashnyuk I. Theoretical and methodological bases of application on health preservation of technology training learners in general education establishments: dis. doctor of sciences: 13.00.02 / Potashnyuk Irina. – К., 2012. – 507 p.

10. Sallers J.F., Physical education's role in public health / J.F. Sallers, T.I. McKenzie // Research Quarterly for exercise and sport. – 1991. – W. 62 (2). – P. 124-137.

УДК 37.018:796–053.2

Яшна О.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОБГРУНТУВАННЯ АСПЕКТІВ ОЗДОРОВЧОГО ВИХОВАННЯ НОВОНАРОДЖЕНИХ ДІТЕЙ У СІМ'Ї

Науково обґрунтовано аспекти оздоровчого виховання новонароджених дітей у сім'ї. Вивчено основні проблеми розвитку дітей з фізіологічним недозріванням. Розроблено методичні рекомендації щодо особливостей загартування та сенсомоторного розвитку дітей в умовах сімейного виховання. Описано завдання кожного методу та специфіку його застосування. Виділено структуру заняття для систематичного застосування вдома.

Ключові слова: виховання, дитина, оздоровлення, сенсомоторіка, сім'я.

Яшная О.П. Обоснование аспектов оздоровительного воспитания новорожденных детей в семье.

Научно обосновано аспекты оздоровительного воспитания новорожденных в семье. Изучены основные проблемы развития детей с физиологической незрелостью. Разработано методические рекомендации относительно особенностей закаливания и сенсомоторного развития детей в условиях семейного воспитания. Описаны задачи каждого метода и специфику его использования. Выделено структуру занятия для систематического использования дома.

Ключевые слова: воспитание, ребенок, оздоровление, сенсомоторика, семья.

Yashnaya O. Substantiation of aspects of health education of infants in the family. Aspects of health education of infants in the family are scientifically proven. Many scientists in their research reveal a variety of factors of the healthy development of infants. The basic problems of newborn children in modern conditions are learnt. During analysis of the scientific literature, it was found that in the modern conditions of life percentage of physiological immaturity of the newborn has risen sharply. That, in turn, gives rise to a variety of abnormalities in early infancy and later transferred to the chronic form of the disease. It is determining that there is the need for an early start of a systematic and comprehensive health education for matured children and for those whose physiological norms are below average. Methodological recommendations for hardening and sensory-motor development of children in family education were made. The purpose of each method and the specifics of its use is developed. In particular, the feature of the selected methods, a complex effect on the system of the body of the child by means of advanced ontogenetic impact on the development of motor and sensory function, which creates prerequisites for the formation of timely compensation. These methods are based on necessary neurophysiologic effects on the cortex-subcortical and interhemispheric connections; mobilization of

protective; adaptive mechanisms of the child's body and early stimulation zones perception. It is shown that the most important aspect of improving education of infant is the manifestation of daily care, attention and direct contact with the individual characteristics of the development and health of the baby. An integral part of family education is a direct conscious contact between mum and baby which creates a positive psycho-emotional connection between them. It was selected a class structure for the systematic use at home.

Key words: education, child, health, sensorimotor, family.

Вступ. За даними досліджень, на сьогодні, в країнах пострадянського простору народжується до 90% дітей з фізіологічним недорозвиненням. Численні авторські праці (Аршавський І.А., Дубогай О.Д., Семенович А.В. і ін.) свідчать про необхідність цілеспрямованого безперервного комплексного розвитку дітей з порушенням функцій організму з акцентом на ранній онтогенетичний руховий розвиток малюка. Так, Дубогай О.Д. вказує на важливість рухового розвитку дитини під час виношування та після народження. Дослідницею було розроблено календар антропометричних обстежень дітей раннього віку [2]. І.А. Аршавський зауважує, що від рухової активності ембріона залежить його готовність до процесу народження та фізіологічна зрілість функцій організму дитя в грудному віці. Він зауважує, що у період новонародженості більшу об'єктивність складають показники фізіологічної зрілості, а саме рефлексорні та локомоторні характеристики розвитку малюка [1]. Семенович А.В. у своїх дослідженнях визначила засоби заміщуючого онтогенетичного розвитку дітей раннього віку. Коли фізіологічне недозрівання переходить у патологічний процес, що відображується на пізнавальних процесах дитини. Так, дослідниця обґрунтувала нейрофізіологічні позиції відновлення та компенсації порушень з огляду враження діяльності вертикальних (корково-підкоркових) та горизонтальних (міжкульових) зв'язків у центральній нервовій системі [7]. Однак, у науково-методичній літературі нами не було знайдено розробок щодо комплексного оздоровчого виховання новонароджених дітей. Тому, вважаємо доцільним, науково обґрунтувати та розробити методику їх розвитку та оздоровлення.

Мета: Науково обґрунтувати оздоровче виховання новонароджених дітей у сім'ї.

Завдання: 1. Вивчити та проаналізувати наукову літератури з питання виховного оздоровлення новонароджених дітей. 2. Науково обґрунтувати аспекти оздоровчого виховання новонароджених. 3. Розробити методичні рекомендації щодо застосування засобів розвитку новонароджених в умовах сім'ї.

Результати дослідження. Питання виховання здорових дітей в сім'ї складне та багатогранне. Тому від обізнаності батьків, їх поміркованості, вміння застосовувати індивідуальний підхід до дитини залежатиме якість її подальшого життя. Кожний елемент виховання є суттєвим. І все ж головне – дитина має зростати здоровою. Сутністю цього процесу є гармонійний розвиток фізичних та духовних сил, урівноваженість нервової системи, витривалості, здібності протистояти різнобічним шкідливим впливам. Життя безперечно стикне дитину з випробуваннями, міцний організм дасть відповідь на виникаючий подразник, а слабкий отримає поразку. У наші часи, виношування плоду протікає під впливом багатьох факторів сучасної життєдіяльності жінки та вимог швидкоплинного ритму навколишнього середовища. Безумовно реагуючи на ці впливи організм плоду перебудовується структурно та функціонально, готуючись до умов життя поза утробу матері (звісно, що зародок сам буде плаценту, і від того як він її побудує, матка буде «доброю» чи «поганою», а плід – здоровим чи вразливим [1]). Тобто через реакції матері плід налаштовується на вплив навколишнього середовища та його специфічні варіювання. Саме тому ці впливи мають бути зрівноважені свідомістю вагітної жінки та дозуватися із врахуванням резервів дозріваючого організму. Дисбаланс різнобічних стимулів (недостатність або їх надлишок) до ускладнень в пологах, а це відображується на розвитку дитини надалі. У результаті виявляються пороки розвитку, враження різних органів, отриманих під час пологів (порушення мозкового кровообігу, що призводять до внутрішньочерепних крововиливів, переломів кісток, враження м'язів, периферичних нервів та ін.). У дітей першого року життя легко виникають і мають важкий перебіг сепсис, гострі шлунково-кишкові хвороби, запалення легенів, шкіряні хвороби, рахіт і ін. У подальшому це відображується на рівні розвитку окремих показників життєдіяльності організму, а саме локомоторних та психофізичних функціях. Так, Семенович А.В. вказує, що порушення корко-підкоркових зв'язків впливає на показники імпрітінгу, тобто наслідування зразків поведінки та засвоєння разом з цим соціально-культурного досвіду та освітньої інформації. Відомо, що ці зв'язки на ранньому етапі онтогенезу зміцнюються за рахунок зворотніх сенсомоторних реакцій, емоційного спілкування у вигляді торкань, обійм під час годування, колісання та активності дитини; бавлення, розмов, гуління, співів під час виконання гігієнічних процедур, масажу та гімнастики. Міжпівкульні зв'язки зміцнюються за рахунок гармонійного розвитку лівої та правої півкулі мозку у ході ритмічних рухів кінцівок підчас довільних локомоцій, та у подальшому при засвоєнні вмінь повзання, ходьби, бігу та стрибання, розвитку логічних процесів мислення та творчих здібностей [1, 7]. Тому, для комплексного оздоровлення системи організму дитини нами виділені наступні засоби розвитку:

- Загартування – це захід покращення імунітету організму та збільшення його протистояння захворюванням.

Першим етапом є застосування загортаючих заходів у процесі повсякденного життя. Так, дитину доцільно розгортати із пелюшок та підмивати холодною водою, обливаюти нею доки в немовля зберігається фізіологічний тонус. Після чого дитину слід обтерти та загорнути у пелюшку. Проводити 3-4 рази на добу. З першого місяця дитину можна лишати без пелюшок у одній розпашонці на 20 хвилин при температурі у кімнаті 18-20°. А також погрузати дитину у ванну з головою на 30-40 с починаючи з 24° і знижуючи температуру води до 18° [1].

- Масаж у поєднанні із пальчиковими вправами – спеціальні прийоми масажу сприяють розвитку активної рухової діяльності дитини. На початку заняття готують дитину до подальшого навантаження, полегшують прояви фізіологічного тонусу, належним чином налаштує центральну нервову систему до фізичних вправ та покращують загальне самопочуття дитини. У свою чергу, пальчикові вправи сприяють розвитку мовлення, дрібної моторики рук та сприяють стимуляції біологічно активних точок [3, 6-8, 9].

- Ритмічна гімнастика – пасивна форма заняття фізичним вправами для малюків – є не лише формою фізичного навантаження протягом доби, але й важливим чинником розвитку мозку дитини, так, як опорно-руховий апарат

виступає головною системою розвитку у період грудного годування. Поряд із цим відбувається розгортання емоційної сфери життя дитини [3-5, 8].

- Динамічна гімнастика або «бейбі йога» – це система вправ спрямованих на розтягнення та зміцнення суглобів і хребта. За рахунок доступних для виконання малюком асан та динамічних вправ із батьками або інструктором динамічна гімнастика виступає засобом, який вирішує широке коло завдань та корегує відхилення, які можуть виникати у малюка (гіпертонус та гіпотонус, асиметрії, косопалість, кривошия. Окремі вправи активізують перистальтику кишечника, вивільняють його від газів, допомагають при запорах) [5, 8]. Вважається, що наявність у дитини гіпотонусу пов'язано із зниженням рухової активності дитини, у поєднанні з повільним переключенням нервових процесів, емоційною в'ялістю, низькою мотивацією та слабкістю вольових зусиль. І навпаки, гіпертонус – виявляється при руховому розгальмуванні, емоційній лабільності, порушенні сну. У дітей порушується формування довільної уваги, диференційованих рухових та психічних реакцій, що проявляється у нерівномірному розвитку психомоторних процесів.

- Музикально-ритмічні вправи – за думкою фахівців, мають особливе значення, завдяки формуванню прискореного обміну інформацією між лівою та правою півкулями головного мозку. Процеси сприйняття, впізнання, мислення, прийняття рішення можливі лише за умови налагодження взаємозв'язку двох півкуль [4, 8].

- Вправи для мами і малюка – не лише сприяють підтриманню фізичної форми мами, але й створюють нічим не замінюваний і важливий емоційний контакт з дитиною. Дитина відчуває себе захищеною, покращується її настрій, знімається небажане нервово-м'язове напруження, покращуються усі процеси життєдіяльності малюка [8].

- Релаксо терапія і коливання дитини – поряд із нормалізацією м'язового тону неомовля приймає участь у підтриманні стану бодінга – який є біологічним процесом прямого зв'язку між середнім мозком матері та серцем дитини. Відношення бодінга з матерю для дитини є відношення бодінга зі світом, його безпосереднє відчуття та інтуїтивне сприймання [8].

Комплексні заняття не лише створюють умови для оздоровлення та розвитку дитини, але й допомагають гармонізації єдиної системи відношень, якою є мати та малюк. До того ж, заняття є важливою своєчасною профілактикою та корекцією виникаючих патологічних відхилень. Нами рекомендовано до застосування наступну структуру заняття. Між тим, процедури загартування можливо проводити в окремо виділені для цього часи або під час купання.

Ввідна частина: вітання; масаж, пальчикові ігри.

Основна частина: комплекс вправ з ритмічної та динамічної гімнастики; ритмічно-музикальні вправи, фізичні вправи з мамою.

Завершальна частина: релакс на фітболах або ігри з предметами.

Сьогодні коли, попередня система потрапажу породілей зруйнована, а нова - на етапі розбудови, батьки як ніколи мають свідомо і самостійно підходити до процесу оздоровлення дітей засобами їх всебічного розвитку.

ВИСНОВКИ. Було вивчено основні проблеми розвитку новонароджених дітей. Науково обґрунтовано аспекти їх оздоровчого виховання в сім'ї. Складено рекомендації щодо специфіки застосування методів оздоровчого виховання фізіологічно нездорілих дітей.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ. Надалі нами буде розроблено методи експрес діагностування розвитку новонароджених дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Arshavskii I.A. Your child. At the root of health / I.A. Arshavskii. - M.: Nauka. - 1992. - 40 p.
2. Dubogay O.D. Makovetska N.V. Plekan Zdorov'ya Dytyna / O.D. Dubogay. - Zaporizhzhya, 2007. - P. 68-72.
3. Gerasimov A. Kuznetsov V. School early development / Gerasimov. - St. Petersburg. - Olympus-pres. - 2002. - 210c.
4. Ermakova I.A. Talk to me, my mother (from 0 to 3 years) / I.A. Ermakova. - Letter. - Series: First shagi.- 2006.- 29 p.
5. China L., Tournai M. Ecology of infancy. First Year / AL China. – M.: 1993. - 55 p.
6. Понаморев С.А. Для самых маленьких / С.А. Понаморев. – М.: Знание, 1988. – С. 4-30.
7. Семенович А.Н. Нейрофизиологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. Учебное пособие. – М.: Генезис. 2007. – 474с.
8. Тихомирова И. Гимнастика для мамы и малыша от 0 до 3 лет/ И. Тихомирова. – Санкт-Петербург. – Питер-прес. – 2009 – 192 с.
9. Чернова Т.Л. 500 оригинальных пальчиковых игр /Т.А. Чернова. – Белгород: Клуб семейного досуга. – 2012. – С. 15-57.