

УДК 616-053.2-08:613.7

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ**

Таран Ольга Николаевна

Кандидат медицинских наук,

Государственное учреждение «Днепропетровская медицинская академия

Министерства здравоохранения Украины»,

ассистент кафедры педиатрии 3 и неонатологии, г. Днепр, Украина

E-mail: olga_taran@ua.fm

Клименко Ольга Владимировна

Кандидат медицинских наук,

Государственное учреждение «Днепропетровская медицинская академия

Министерства здравоохранения Украины»,

ассистент кафедры педиатрии 3 и неонатологии, г. Днепр, Украина

Макарова Елена Алексеевна

*Заведующая физиотерапевтическим отделением, Коммунальное
учреждение «Днепропетровская детская клиническая больница № 6»*

Днепропетровского областного совета», г. Днепр, Украина

**FEATURES OF ORGANIZATION OF RECREATION AND RECOVERY
FOR CHILDREN WITH HEALTH PROBLEMS**

Taran Olha Nikolaevna

PhD, assistant Professor,

State Establishment “Dnipropetrovsk Medical Academy of Health Ministry

of Ukraine, Dnepr, Ukraine

Klimenko Olha Vladimirovna

PhD, assistant Professor,

State Establishment “Dnipropetrovsk Medical Academy of Health Ministry

of Ukraine”, Dnepr, Ukraine

Makarova Elena Alekseevna

*Head of the physiotherapy department, Communal Establishment
"Dnepropetrovsk Children's Clinical Hospital № 6" of the Dnepropetrovsk
Regional Council ", Dnepr, Ukraine*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы особенностей организации оздоровительной работы среди детей с отклонениями в здоровье в период их летнего организованного отдыха.

Abstract. The questions of the features of recovery work's organization among children with health problems during summer organized recreation being considered by the paper.

Ключевые слова: оздоровительная работа, отклонения в здоровье, дети.

Key words: recovery work, health problems, children.

В последнее время, особое внимание педагогов и медицинских работников уделяется оздоровлению детей и подростков, привитию им навыков здорового образа жизни. В летний период времени весомый сегмент оздоровительной работы среди детей приходится на детские учреждения оздоровления и отдыха (ДУОО). Оздоровительная работа в условиях ДУОО включает комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, на повышение общей сопротивляемости организма неблагоприятному влиянию факторов внешней среды, на формирование здоровьесохраняющего и травмобезопасного поведения, на привитие навыков и умений здорового стиля жизни, а также умения действовать в чрезвычайных ситуациях. К формам оздоровительной работы в ДУОО можно отнести физкультурно-оздоровительную, в т.ч. физиопрофилактическую, работу, полноценное питание, проведение санитарно-просветительской работы, соблюдение санитарно-эпидемического режима, создание оптимальных условий для отдыха и оздоровления, обеспечение безопасности жизнедеятельности.

Ведущей формой комплексного оздоровления детей в ДУОО являются физкультурно-оздоровительная работа. При этом, именно физкультурная

работа имеет свою специфику относительно детей с нарушением в состоянии здоровья - подготовительная и специальная физкультурная группы [4,5]. Следует отметить, что физкультурно-оздоровительная работа, проводимая в ДУОО, представлена совершенно разнообразными формами: физические упражнения в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, прогулки и пешеходные экскурсии, игры, занятия на тренажерах, лечебная физкультура, туристические походы), танцевальные методы (танцевальные флешмобы и марафоны, лечебная хореография, праздники танца, танцевальный кружок), специальные формы физкультурно-оздоровительной работы (спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки, секции ритмической гимнастики, соревнования и спартакиады, дни здоровья), активный отдых на свежем воздухе, физиопрофилактические процедуры (закаливание воздухом, солнцем и водой).

Положительному эмоциональному заряду на весь день, плавному переходу от состояния сна к бодрствованию способствует утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика для детей с отклонениями в здоровье должна включать комплекс ежедневных, преимущественно коррекционных и дыхательных, упражнений, направленные на формирование правильной осанки и постановку дыхания [5]. Продолжительность утренней гимнастики для детей подготовительной группы младшего школьного (6-11 лет) и старшего школьного (12-14 лет) возраста должна составлять 15-20 минут, а для детей специальной физкультурной группы – 10-15 минут [2].

Поддерживать хорошее настроение в течении дня позволяют физкультурные минутки, проводимые во время общелагерных мероприятий в актовом зале, на костровой или на спортивной площадке. Предпочтение следует отдавать физкультминуткам в стихах, положенным на музыку.

Для повышения компенсаторных свойств сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и опорно-двигательного аппарата для детей рекомендованы ежедневные прогулки и пешеходные экскурсии в виде спокойной ходьбы со скоростью 2-2,5 км/ч. Маршруты прогулок и

экскурсий должны постоянно меняться, но при этом должны проходить по безопасной и затененной местности. Туристические прогулки разрешены детям с 6-ти летнего возраста, экскурсии – с 7 лет. Длительность маршрута для детей подготовительной группы младшего возраста должна составлять 3-5 км и 5-8 км для старшей школьной группы, для детей специальной физкультурной группы 3 и 5 км, соответственно [1].

Наиболее любимой формой оздоровительной работы у детей являются игры, которые по интенсивности физической нагрузки и технической сложности можно подразделить на малоподвижные («Колечко», «Испорченный телефон», «Море волнуется», «Съедобное-несъедобное»), подвижные («Третий лишний», «Классики», «Выбивной», «Разрывные цепи», «Резиночка») и спортивные (волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол). Детям из специальной физкультурной группы рекомендовано принимать участие только в играх малой и средней подвижности в течении 30-40 минут для детей младшей группы и 40-50 минут для детей старшей группы. Дети из подготовительной группы могут заниматься играми малой и средней интенсивности до 40-60 минут в младшем возрасте и до 60 минут в старшем школьном возрасте. Данной категории детей также разрешается играть в спортивные игры, а именно в баскетбол, волейбол, футбол - не более 30 минут, в настольный теннис – до 15 минут.

Целенаправленное воздействие на определенные группы мышц, улучшить резервные возможности сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повысить выносливость можно с помощью занятий на тренажерах (эллиптические и гребные тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры, райдеры) и при помощи спортивного инвентаря (эспандеры, диски вращения, финские стенки).

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы, применяемой для детей с отклонениями в здоровье, является лечебная физкультура, позволяющая индивидуально для каждого ребенка разрабатывать и применять комплекс мероприятий с учётом особенностей течения и стадии

заболевания, добиваясь восстановления нарушенных функций организма [2]. Это могут быть гимнастические, дыхательные, корректирующие упражнения, а также ходьба, бег, терренкур, прыжки, плавание в течении 30-45 минут.

Особенно нравится детям вариант лечебной физкультуры - лечебная хореография, которая позволяет сочетать танцевальные, ритмопластические, лечебно-коррекционные движения с гимнастическими упражнениями. При этом, в отличии от аэробики, упражнения выполняются с меньшей интенсивностью, в более медленном темпе. Интенсивность упражнений и, соответственно, музыкального сопровождения, увеличивается от начала занятия к середине занятия, а к концу занятия упражнения и музыкальный ритм становятся более спокойными. Соответственно, разминка или подготовительная часть занятия должна занимать 5-10 минут общего времени, основная часть – 20-25 минут, заминка или заключительная часть – до 5 минут. Следует отметить, что в лечебной хореографии танцевальные упражнения должны превалировать над гимнастическими упражнениями на протяжении всего лечебного комплекса.

Дети с нарушениями в состоянии здоровья могут участвовать в однодневных туристических походах с 7-летнего возраста [1]. Так, для детей младшего возраста подготовительной группы рекомендован маршрут протяженностью до 3-5 км, для детей старшей группы – до 5-8 км со скоростью передвижения до 3 км/час и весом рюкзака 1-2 кг. В тоже время, детям из специальной физкультурной группы рекомендованы маршруты протяженностью до 3 км и до 5 км, соответственно, с учётом возраста, с индивидуально подобранной скоростью и весом рюкзака [2].

Занятия в спортивных секциях, танцевальном кружке (за исключением лечебной хореографии) соревнованиях детям с отклонениями в состоянии здоровья противопоказаны.

Основными физкультурно-оздоровительными мероприятиями для детей подготовительной и специальной групп здоровья являются физиопрофилактические процедуры (воздушные, солнечные и водные

ванны), которые должны быть начаты с первого дня пребывания ребенка в ДУОО [1].

Воздушные ванны являются наиболее щадящими из всех методов закаливания. Воздушные ванны могут проводиться детям подготовительной группы при температуре воздуха не менее 20 °С, детям специальной группы – не менее 22 °С при частично или полностью обнаженном теле в условиях помещений или открытого воздуха [3]. Продолжительность первой воздушной ванны для детей младшего возраста должна составлять 10-15 минут, для детей старшего возраста – 20-25 минут с постепенным увеличением (по 3 минуты ежедневно) до 60 минут. Закаливание воздухом лучше проводить в утреннее или вечернее время, не ранее чем через 30-40 минут после еды. При этом виде закаливания, на организм ребенка положительное влияние оказывают такие физические характеристики воздуха, как температура, влажность, скорость ветра, летучие ароматические вещества (лес, море).

После приёма нескольких воздушных ванн (приблизительно, 3-5 процедур) детям с отклонениями в здоровье показаны солнечные ванны. Продолжительность первой солнечной ванны должна составлять 2-3 минут, с постепенным увеличением время пребывания на солнце (по 3 минуты) до 30 минут детям специальной группы и до 40 минут детям подготовительной группы. Дети с отклонениями в здоровье должны получать, так называемую, облегченные солнечные ванны, а именно чередовать пребывание на солнце в течение 10-15 минут с пребыванием в тени в течении 15-20 минут. При получении солнечных ванн детям рекомендовано облучать тело со сменой положения тела каждые 2-4 минуты в последовательности грудь, спина, боковые поверхности тела с двух сторон. Для повышения эффективности оздоровления следует сочетать приём солнечных ванн с проведением малоподвижных игр.

Бесспорно, наиболее эффективным из всех физиопрофилактических процедур является закаливание водой. Начинать купание детей разрешается

при температуре воздуха не ниже 23 °С, при температуре воды – не менее 20 °С [1]. Со второй недели купание детей с отклонениями в здоровье разрешается при температуре воды 18 °С. Первая процедура купания должна составлять 2-3 минуты для детей младшего возраста подготовительной группы, 3 минуты – для детей старшей группы. Максимальная продолжительность купания для детей подготовительной группы должна составлять 10-15 минут.

Детям из специальной группы закаливание водой лучше начинать с обтирания и обливания. Стартовым вариантом закаливания водой может быть обтирание влажным полотенцем после утренней гимнастики сначала теплой водой (30-35 °С), а потом прохладной водой (10-15 °С). Начинать обтирание следует с рук, ног, с переходом на туловище, а затем – к общему обтиранию [3].

Обливание лучше начинать с обливания ног, при этом температура воздуха должна быть не менее 20 °С, а первоначальная температура воды должна составлять 30 °С, с постепенным (каждые 1-2 дня) снижением температуры воды на 2 °С, доводя температуру до 16-18 °С для детей младшего возраста и до 14 °С для детей старшего возраста. Процедура местного обливания должна длиться 15-20 секунд.

Детям с отклонениями в здоровье можно рекомендовать начинать обливание ног с использованием контрастных температур воды, так называемое щадящее контрастное обливание: ноги обливают теплой водой (35-36 °С), затем сразу прохладной водой (24-25 °С), после чего вновь теплой водой. Постепенно температуру теплой воды следует повысить до 40 °С, а прохладной снизить до 18 °С [3]. Заканчивать процедуру необходимо растиранием сухим полотенцем.

Обливание всего тела можно начинать при температуре воздуха 23 °С. Водой из лейки обливают ребенку плечи, грудь и спину. Первоначальная температура воды должна составлять 34-35 °С постепенно снижая (каждые 3-4 дня) температуру на 2 °С, доводя до 22-24 °С. Длительность процедуры

должна составлять 15 с, постепенно увеличивая время до 35 с. Достигнув конечных величин, на них останавливаются и длительно (до 2-х месяцев) обеспечивают эффект тренировки. В дальнейшем можно увеличить действующий фактор или увеличить время его воздействия.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и физиопрофилактические процедуры являются ведущими факторами оздоровления детей. Высокая эффективность здоровьесохраняющих технологий возможна лишь при их комплексном и систематичном действии, при постепенном увеличении интенсивности оздоровительных мероприятий с учётом особенностей состояния здоровья ребенка и рациональном распределении их в течение дня.

Список литературы:

1. Государственные санитарные правила и нормы 5.5.5.23-99 "Устройство, содержание и организация режима деятельности детских оздоровительных учреждений", утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Украины от 26.04.1999 № 23.
2. Демченко В.И., Лукьянов А.В. Справочник врача детского оздоровительного лагеря. - Издательство: Феникс, 2007. - 138 с.
3. Мощич П.С., Жарикова З.Н., Левченко Л.Н., Борисенко М.И. Диспансерное наблюдение здоровых детей в условиях поликлиники.- Киев. – «Выща школа». – 1989. – 142 с.
4. Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учебное пособие. 2-е издание, переработанное и дополненное. — Мн.: «Веды», 2001. – 86 с.
5. Рипа М.Д., Величенко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. — М.: ФиС, 1988. – 132 с.