

**ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»  
Ю.Ф. ЗМАНОВСКОГО**

Выполнила студентка 4 курса  
группа П-ЗДО131 Швакова Н.В.

---

Одним из пропагандистов здорового образа жизни является Юрий Филиппович Змановский (1929-1995), доктор медицинских наук, профессор, ученик А.Н. Леонтьева и А.Р. Лурии. На основе научных разработок Ю.Ф. Змановского его последователями удалось регламентировать и обосновать качественно новый междисциплинарный научно-прикладной продукт, а именно социально-оздоровительную технологию «Здоровый дошкольник».

- Программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и принципиально отличается от других программ воспитания в детских садах. Основные отличия заключаются в следующем.
- 1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер.
- 2. Наличие физиологического обоснования в каждом из разделов программы наряду с учетом ряда закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.

- 3. Данная программа может применяться в дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном и добросовестном выполнении рекомендаций.
- 4. В ряде разделов программы предусмотрен учет климато-географических и экологических особенностей региона (кластерный подход).
- В программе дано совокупное «физиологическое» определение здоровья ребенка, что достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих оптимальный приспособительный

---

□ **Технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского состоит из**

**6 разделов:**

- Диагностика, т.е. определение исходных показателей состояния здоровья и физического развития детей;
- Рациональная организация двигательной активности детей;
- Система эффективного закаливания;
- Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
- Обеспечение рационального питания;
- Создание условий для оздоровительных режимов детей.

□ Обязательным условием эффективного закаливания по методике Ю.Ф.

Змановского является:

- -наличие не перегревающей одежды на открытом воздухе и в помещениях. Ребенок, находящийся на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений он испытывал ощущение зябкости. Одежда должна быть легкой, позволяющей двигаться без затруднений.
- -поддерживание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей +18-+20градусов Цельсия, так как при более высокой сверхкомфортной температуре механизмы физической терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний.
- - хождение босиком, при соблюдении постепенности в его интенсивности и продолжительности.

---

Теоретическим обоснованием необходимости выполнения определенного распорядка для ребенка является биоритмология, предмет которой составляет изучение циклических процессов в живых организмах, что создает возможности для совершенной адаптации в условиях постоянно изменяющейся внешней среды, что особенно важно для растущих организмов.

## □ Выделены важнейшие условия:

---

- — комплекс внешнесредовых факторов: воздух, почва, вода, питание, тепло, свет, одежда, жилище, шум, радиация и т.д.;
- — психолого-педагогические аспекты сексуального развития и здоровья детей. Дается определение сексуального здоровья как комплекса физических, эмоциональных, интеллектуальных, социальных аспектов полового поведения человека, обогащающих его личность, повышающих способность к любви и уменьшающих, таким образом, распространенность сексопатологических проявлений. Обязательной необходимостью подчеркивается учет пола ребенка в реализации оздоровительных и педагогических средств и методов.
- Эффективная реализация программы возможна при добросовестном выполнении своих обязанностей персоналом дошкольных учреждений в постоянном взаимодействии с родителями.