

Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 373.2.03:796

Olena Androshchuk

Die Nutzung von modernen heilenden und gesundheitsstärkenden Maßnahmen bei den Kindern im Vorschulalter

Osteuropäische Lessja Ukrianinka-Universität (Lutk, Ukraine)

Die Problemstellung und deren Beziehung zu den wichtigen wissenschaftlichen oder praktischen Aufgaben. Die Gesundheit der Kinder gehört zu den wichtigsten Richtungen der Sozialpolitik der Ukraine. Doch im Zusammenhang mit der komplizierten ökologischen, ökonomischen und sozial-psychologischen Situation in unserem Land, hat dieses Problem bei weitem nicht die erste Priorität. Besonders stark werden davon die jungen Generationen betroffen. In Folge dessen wächst permanent die Anzahl der Kinder mit unterschiedlichen Behinderungen. Die Probleme der körperlichen Entwicklung von Kindern im Vorschulalter, Stärkung und Erhaltung ihrer Gesundheit bleiben in unserer Zeit sehr aktuell. Derzeit kommt besondere Bedeutung zu der Einführung von effektiveren Formen der Gesundheitsstärkung von Kindern im Vorschulalter in das Bildungssystem.

Der Vorschulalter gehört zu den wichtigsten Etappen der körperlichen, psychischen und geistigen Entwicklung eines Kindes. Denn gerade in dieser Zeit bilden sich die Grundlagen seiner Gesundheit, der normalen körperlichen Entwicklung und entstehen die Hauptgrundzüge seiner Persönlichkeit. Jetzt findet das intensive Wachstum und Entwicklung des menschlichen Körpers statt, welcher noch relativ unreif ist und eine schwache Resistenz gegen die Umwelt besitzt. Zusammen mit der Verwendung von zahlreichen innovativen Bildungsprogrammen wachsen auch der Umfang der Information und die geistige Belastung der Vorschüler im Laufe des ganzen Tages [1]. Dies wirkt sich negativ auf den Gesundheitszustand der Kinder aus. Man beobachtet bei den Kindern die Übermüdigungserscheinungen, die Senkung ihrer funktionellen Fähigkeiten, was seinerseits die weitere Entwicklung dieser Kinder beeinträchtigt. So, ist aufgrund der Ergebnisse der Gesundheitsuntersuchung von Kindern im Vorschulalter der Bedarf entstanden, innovative Technologien im Bereich der Vorbeugung von Erkrankungen einzuführen [2].

Die Aufgabenstellung der Untersuchung ist die bestehenden Heil- und Gesundheitsmaßnahmen bei der Erziehung der Kinder zu analysieren.

Analyse der Informationsquellen und der Publikationen zu den Grundlagen der gegebenen Problemlösung. Der aktuelle Zustand der Sporterziehung befindet sich auf einem nicht genug effektiven Niveau. Diese Sporterziehung soll für den Schutz und Stärkung der Kindergesundheit, für die Entwicklung ihrer Interessen an körperlichen Aktivitäten, sowie Bildung von motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten sorgen [3]. Es ist nachgewiesen, dass die Mehrzahl der Kinder im Vorschulalter körperlich nicht ausreichend entwickelt ist und für den schulischen Sportunterricht nicht vorbereitet ist. Als Ergebnis kann man bei den Schülern in den ersten Klassen die Störungen in ihrer Entwicklung und in den Funktionen diverser Organsystemen beobachten. Außerdem, sind solche Kinder oft psychisch labil und weisen auch andere Abweichungen von den Entwicklungs- und Wachstumsnormen auf. Diese negativen Tendenzen beeinflussen maßgeblich die Effektivität des Erziehungs- und Bildungsprozesses [5].

Eine starke Gesundheit im Vor- und Schulalter ist das Fundament für die weitere gesamte Entwicklung eines Menschen. Es ist notwendig, den Kindern von Anfang an beizubringen, auf eigene Gesundheit zu achten, diese zu schützen und zu stärken [8]. Dabei müssen die Erwachsenen mit ihrer gesunden Lebensweise selbst ein gutes Vorbild sein. Dann werden auch die kommenden Generationen gesünder und begabter, aber auch körperlich stärker sein. Die Vorbereitung zur gesunden Lebensweise aufgrund der gesundheitsstärkenden Methoden muss eine hohe Priorität in der Tätigkeit jeder Bildungseinrichtung für die Vorschulkinder erlangen.

Die wichtigste biologische Eigenschaft eines Kindes ist seine erhöhte körperliche Aktivität. Mangelnde Beweglichkeit gehört zu den häufigen Ursachen der schiefen Haltung, schlechter Fußfunktionen, des Übergewichtes und anderer Störungen in der körperlichen Entwicklung [4]. Eine nicht ausreichende

Muskelaktivität bei einem Kind verursacht Verzögerungen in der Körperentwicklung und Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Außerdem führt sie dazu, dass das Kind auch in den weiteren Altersabschnitten viele lebensnotwendige motorische Eigenschaften sehr schwer oder sogar gar nicht beherrschen kann. Bewegung ist ein starkes biologisches Instrument eines wachsenden Menschenkörpers, eine wichtige Grundlage seiner normalen Entwicklung [8]. Nur die dauerhaften und systematischen körperlichen Übungen, die oft nicht nur allgemeine sondern auch spezielle Eigenschaften besitzen, können dem Menschen helfen, sich an die steigenden Belastungen zu gewöhnen. Sie führen dazu, dass viele durch die Krankheiten verursachten Störungen, wieder behoben und geheilt werden.

Im System der sportlichen Erziehung in den vorschulischen Bildungseinrichtungen werden folgende Formen von körperlichen Aktivitäten angewendet: Bildungsarbeit (Sportunterricht), sportlich – aufbauende Arbeit im Laufe des ganzen Tages (Morgengymnastik, Bewegungsspiele und körperliche Übungen während der Spaziergänge, die sogenannten «Sportminuten»), aktive Erholung (Sportfeste, Ausflüge, Spaziergänge, «Gesundheitstage»), selbstständige Bewegungsaktivitäten der Kinder, Arbeit in der Familie. Die wichtigste Art der Bildungsarbeit sind die Sportübungen. Die Anzahl und Dauer solcher Übungen hängt vom Alter der Kinder und von den Besonderheiten ihrer körperlichen Verfassung ab [7].

Der positive Einfluss der Sportübungen auf den Körper eines Kindes kann nur in dem Fall voll genutzt werden, wenn im Unterricht alle hygienischen Anforderungen berücksichtigt und erfüllt werden. Eine der wichtigsten hygienischen Anforderungen ist der rationale Tagesablauf. Davon hängt die normale Entwicklung des Kindes ab, seine Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Belastbarkeit. Die Verbesserung des Gesundheitszustandes und der körperlichen Entwicklung ist nur dann möglich, wenn das Kind ausreichend Entspannung hat, wenn die Ruhezeiten und Bewegung einander nicht ersetzen, sondern ergänzen. Eine aktive Erholung soll unbedingt Spaziergänge, Spiele, Aufenthalte in der frischen Luft beinhalten. Während dieser Erholung ist jedoch die übermäßige Aktivität zu vermeiden, um die vorzeitige Müdigkeit und Erschöpfung vorzubeugen.

Viele Forscher [6, 7] sind davon überzeugt, dass die gesundheitsstärkenden Maßnahmen, die alltags verwendet werden, überwiegend einfach und unkompliziert sein müssen. Denn so rufen sie bei den Kindern positive Emotionen hervor. Dies kann durch das Beibringen den Kindern einer gesunden Lebensweise zur Erscheinung kommen:

- Profilaktische Methoden: gesundheitsstärkende, korrigierende Finger- oder Atemübungen zur Vorbeugung der Erkältung; Selbstmassage;
- Beibringen den Kindern der gesunden Gewohnheiten: das Händewaschen, das Zähneputzen, Nutzung der Taschentücher beim Husten oder Niesen;
- Gesundheitsbildende Maßnahmen: Anwendung von «Sportminuten», Lüften der Zimmer, feuchtes Fußbodenwischen, Aroma- und Vitaminetherapie, abwechselnde Übungen mit hoher und niedriger Bewegungsaktivität;
- Extra organisierte Bewegungsaktivität eines Kindes: Sportunterricht, Bewegungsspiele, Erziehung der Grundlagen von Bewegungsgewohnheiten;
- Rehabilitationsmaßnahmen: Phytotherapie, Inhalation, medizinischer Sport, Massage, Psychogymnastik;
- Öffentliche gesundheitsstärkende Maßnahmen: Sport- und Gesundheitsfeste, Ausflüge in die Natur;
- Arbeit mit den Eltern: Propaganda der gesunden Lebensweise durch das System organisatorisch-theoretischer und praktischer Übungen;
- Arbeit mit den Lehrern [6].

Die Nutzung der gesundheitsstärkenden Maßnahmen für die Bildung, Erhaltung und Stärkung der Gesundheit der Vorschulkinder verlangt von den Pädagogen folgendes:

- Kenntnisse über den Einfluss der gesundheitsstärkenden Maßnahmen auf den gesamten Körper eines Kindes und seine Organe;
- Kenntnisse über den gesamten Gesundheitszustand der Kinder, ihre psycho-physiologische Besonderheiten im Lern- und Bildungsprozess;
- Beachtung der Grenzen – zuviel kann meistens schädlich sein;
- Nutzung der gesundheitsstärkenden Maßnahmen entsprechend dem Alter der Kinder [3].

Für die richtige Organisation und Durchführung der gesundheitsstärkenden Maßnahmen sind folgende Prinzipien von Bedeutung:

- Komplexität der gesundheitsstärkenden Maßnahmen entsprechend dem aktuellen Gesundheitszustand der Kinder sowie den klimatischen Bedingungen;
- Kontinuität der Durchführung von den gesundheitsstärkenden Maßnahmen;
- Behandlung der Kinder angesichts der möglichen Komplikationen und Nebenwirkungen;

– Motivationsbildung bei den Kindern, Eltern und den Mitarbeitern des Kindergartens im Bezug auf die gesundheitsstärkende Tätigkeit [5].

Die Forscher behaupten, dass im Problem des Schutzes und Stärkung der Gesundheit der zielgerichtete Einfluss eines Lehrers zur Grunde liegt. Als Folge dieses Prozesses findet die Aneignung der Kenntnisse über die Gesundheit, Entstehung der Fähigkeit, verschiedene lebensgefährliche Situationen abzuschätzen, statt. Ebenso werden mit der Zeit die Regeln und Normen zu den eigenen Überzeugungen [4, 7].

In letzter Zeit werden neben den gesundheitsstärkenden Reformen der Einführung von neuen Formen und Methoden der gesundheitsstärkenden Arbeit mit den Kindern auch medizinische Maßnahmen und profilaktische Ausstattung genutzt. Solche Interesse an den modernen medizinisch-technischen Maßnahmen der Kinderbehandlung ist durch ein breites Spektrum ihrer Eigenschaften verursacht: ein allgemein-stärkender Einfluss auf den menschlichen Körper. Sie werden effektiv bei der Therapie von chronischen Entzündungsprozessen verwendet, sowie gegen die Erkrankungen des stützend-motorischen Apparates, gegen manche Erkrankungen der inneren Organe, funktionellen Störungen des zentralen und peripheren Nervensystems etc. [7, 8]. Zu solchen Maßnahmen gehören: Galokammer (sog. «Salzkammer»), Gypksitherapie (Erzeugung von «Bergluft»), Hydromassagen, Aero-Inoprofilaxis, Thermotherapie, Phytotherapie u. a. Mit Hilfe von medizinischer Technik kann man günstige Bedingungen schaffen, welche die Resistenz gegen die Erkrankungen erhöhen, die Anpassungsfähigkeit eines kindlichen Körpers verstärken und dabei den individuellen Zugang zu jedem einzelnen Kind beachten.

Auf der Grundlage der Forschungen von Fr. Kuzmina ist es deutlich, dass die Erzieherinnen und Erzieher nicht genug Aufmerksamkeit der Gesundheit seiner Schüler aber auch ihrer eigenen widmen. Die Befragungen der Eltern haben gezeigt, dass auch ihre Kenntnisse und Gewohnheiten bez. der gesunden Lebensweise ziemlich begrenzt sind. Sie kehren zu diesem Thema zurück, nur wenn ihre Kinder Hilfe benötigen [8]. Für die Kinder ist das Vorbild ihrer eigenen Eltern aber zum Teil das wichtigste. Die Eltern müssen mit ihrem eigenen Beispiel die Kinder dazu bringen, auf ihre Gesundheit zu achten.

Rückschlüsse und Perspektiven der weiteren Forschungen in dieser Richtung. In dem Artikel wurden die bestehenden gesundheitsstärkenden Methoden analysiert, die in der Erziehung der Vorschulkinder angewendet werden. Die existierenden Forschungen haben gezeigt, dass die Anpassungen, die in einem stattfinden, erlauben die morpho-funktionelle Entwicklung zu beschleunigen und die Erkrankungen der Kinder zu minimieren. Es besteht keine Zweifel an der Effektivität aller gesundheitsstärkenden Maßnahmen, wenn diese entsprechend allen Anforderungen und Regelungen durchgeführt werden. Die Verbesserung der Gesundheit und der allgemeinen körperlichen Entwicklung ist nur dann möglich, wenn das Kind ausreichend Entspannung und Ruhe hat. Ein der meist effektiven Methoden der Einführung von gesundheitsstärkenden Methoden ist die Motivationsbildung bei den Kindern und ihren Eltern sowie die traditionellen und innovativen Gesundheitstechniken.

Literaturverzeichnis

1. Андрощук О. Ю. Загартування як один з ефективних засобів оздоровлення дітей дошкільного віку / О. Ю. Андрощук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – № 2 (18). – С. 147 – 150.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
3. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я : навч.-метод. посіб. / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 78 с.
4. Кузьміна С. Зміцнення фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку у процесі використання оздоровчих технологій / С. Кузьміна // Вісник Інституту розвитку дитини. – К., 2009. – Вип. 3. – С. 35–37.
5. Левінець Н. В. Інноваційні технології як засіб оптимізації спільної фізкультурно-оздоровчої роботи ДНЗ і родини / Н. В. Левінець // Вісник Інституту розвитку дитини. – К., 2012. – Вип. 21. – С. 106–111.
6. Коломийцева Н. С. Комплексная методика развития физических качеств дошкольников (педагогика оздоровления) : учеб.-метод. пособие для воспитателей и работников по физ. культуре детских дошко. учреждений (ДДУ) / Н. С. Коломийцева, А. Я. Ханжиева. – Майкоп : Изд-во АГУ, 2010. – 174 с.
7. Федоровская О. М. Оздоровительная физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях разного вида : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. М. Федоровская. – М., 2007. – 22 с.
8. Nadja Schott, Buscher Astrid, Claudia Karger. Ein Bewegungsprogramm für Kindergarten und Grundschule / Nadja Schott, Buscher Astrid. – Hofmann-Verlag, 2008. – 124 S.

Annotationen

In dem Artikel wurden die bestehenden gesundheitsstärkenden Methoden analysiert, die in der Erziehung der Vorschulkinder angewendet werden. Die existierenden Forschungen haben gezeigt, dass die Anpassungen, die in einem stattfinden, erlauben die morpho-funktionelle Entwicklung zu beschleunigen und die Erkrankungen der Kinder zu

minimieren. Die Verbesserung der Gesundheit und der allgemeinen körperlichen Entwicklung ist nur dann möglich, wenn das Kind ausreichend Entspannung und Ruhe hat.

Die Schlüssel wörter: *gesundheitsstärkenden Methoden, gesunde Lebensweise, die Kinder im Vorschulalter, Gesundheit der Kinder.*

Олена Андросчук. Сучасні засоби зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. У статті проаналізовано сучасні оздоровчі засоби, які використовуються у вихованні дітей старшого дошкільного віку, обґрунтовано їх значення для зміцнення здоров'я дошкільнят. Доведено, що, для того, щоб добре розвиватися фізично, зміцнювати функціонування систем організму, дітям потрібно багато рухатись. Адаптивні зміни, які відбуваються в організмі, дають змогу прискорити морфофункціональний розвиток і зменшити кількість захворювань дітей. Покращення стану здоров'я й фізичного розвитку можливе лише тоді, коли дитина достатньо відпочиває, рух і спокій не протистоять, а доповнюють один одного.

Ключові слова: оздоровчі засоби, здоровий спосіб життя, діти дошкільного віку, здоров'я дітей.

Елена Андросчук. Современные средства укрепления здоровья детей дошкольного возраста. В статье проанализированы современные оздоровительные средства, используемые в воспитании детей старшего дошкольного возраста, обосновано их значение для укрепления здоровья дошкольников. Доказано: для того, чтобы хорошо развиваться физически, укреплять функционирование систем организма, детям необходимо много двигаться. Адаптивные изменения, которые происходят в организме, позволяют ускорить морфофункциональное развитие и уменьшить количество заболеваний детей. Улучшение состояния здоровья и физического развития возможно лишь тогда, когда ребёнок достаточно отдыхает, движение и покой не противостоят, а дополняют друг друга.

Ключевые слова: оздоровительные средства, здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста, здоровье детей.