

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧОГО ЗАКЛАДУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДПОЧИНКУ (ОЗДОРОВЧИЙ КОМПОНЕНТ)

*У статті розглянуто теоретичні аспекти оздоровчого компонента діяльності дитячого закладу оздоровлення та відпочинку, а саме: організація харчування дітей і підлітків; медико-санітарно-епідеміологічні вимоги до оздоровлення дітей і підлітків; формування навичок здорового способу життя; програми психологічних тренінгів; фізкультурно-оздоровча, спортивно-масова та туристсько-краєзнавча робота педагогічного колективу в умовах функціонування дитячого закладу оздоровлення та відпочинку.*

*Ключові слова: оздоровчий компонент; дитячий заклад оздоровлення та відпочинку; харчування дітей і підлітків; медико-санітарно-епідеміологічні вимоги; фізкультурно-оздоровча, спортивно-масова, туристсько-краєзнавча робота.*

Сьогодні, в період відродження та формування національної освітньо-виховної системи України, актуальною була й залишається проблема оздоровлення дітей і підлітків в умовах функціонування дитячих закладів відпочинку. Виокремлюючи основні напрями діяльності дитячого закладу оздоровлення та відпочинку, слід зосередити увагу на його основних змістових компонентах: виховному, оздоровчому та соціально-психологічному. Виховний компонент розглядає різновид напрямів виховної діяльності; оздоровчий компонент зосереджує увагу на повноцінному харчуванні дітей, дотриманні медико-санітарно-епідеміологічних вимог, фізкультурно-оздоровчій, спортивно-масовій та туристсько-краєзнавчій діяльності; а соціально-психологічний компонент забезпечує дослідження законів і закономірностей психічного життя, розвитку й проявів психічних явищ, механізмів серед дітей і підлітків у тимчасовому колективі.

**Метою статті** є визначення теоретичних аспектів оздоровчого компонента діяльності дитячого закладу відпочинку. Виходячи із цього ми досліджуємо:

- 1) організацію харчування дітей і підлітків;
- 2) медико-санітарно-епідеміологічні вимоги до оздоровлення дітей і підлітків;
- 3) формування навичок здорового способу життя;
- 4) програми психологічних тренінгів;
- 5) фізкультурно-оздоровчу, спортивно-масову та туристсько-краєзнавчу діяльність дітей і підлітків в умовах дитячого закладу оздоровлення та відпочинку.

*Організація харчування дітей і підлітків в умовах діяльності дитячого закладу оздоровлення та відпочинку.*

Відомо, що в оздоровленні суб'єктів оздоровчо-виховного процесу особливе місце відводиться організації харчування дітей і підлітків, що в подальшому сприяє покращенню здоров'я покоління, яке підрастає.

По-перше, харчування дітей у дитячому закладі оздоровлення та відпочинку забезпечує оптимальну потребу дитячого організму у визначених кількостях і співвідношенні злаків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей, води.

По-друге, у дитячому закладі оздоровлення та відпочинку дотримуються режиму харчування з інтервалом не більше ніж чотири години.

По-третє, в закладі оздоровлення та відпочинку забезпечується обов'язкове дотримання співробітниками харчоблоку особистої гігієни; санітарних вимог стосовно приготування їжі; збереження продуктів, що швидко псуються; суворе дотримання встановлених термінів реалізації продуктів харчування, готових страв тощо.

Слід підкреслити, що взаємозалежність між здоров'ям і якістю харчування була відома ще за часів Гіппократа, Демокрита, Цельсія, Галена, пізніше – Ю. Лібиха, М.І. Певзнера, А.А. Покровського, А.М. Уголева [1] та ін. На особливу увагу заслуговують рекомендації Управління в справах сім'ї та молоді Донецької області державної адміністрації, в яких зосереджено увагу на питаннях організації харчування згідно з Державними санітарними правилами та нормами [2, с. 11–26].

*Медико-санітарно-епідеміологічні вимоги до оздоровлення дітей і підлітків.*

Медико-санітарно-епідеміологічні вимоги до оздоровлення дітей і підлітків завжди залишаються однією з основних умов функціонування дитячого закладу оздоровлення та відпочинку, на що вказують: І.М. Коротков, який розглядає дотримання санітарних вимог дітьми, підлітками та працівниками в літньому таборі [3, с. 6–7]; С.М. Вендель, який зосереджує увагу на санітарно-гігієнічних вимогах до організації піонерських таборів, медичному контролю за фізичним вихованням та самообслуговуванням, медичним контролем за харчуванням дітей тощо [4, с. 7–196]; С.Є. Лазарев, який визначає чотири періоди (підготовчий, організаційний, основний і заключний) організації та вирішення питань лікувально-оздоровчої та профілактичної роботи з дітьми [5, с. 3]; М.П. Гребняк, який розкриває валеологічні основи літнього оздоровлення [6, с. 3–280]; також М.П. Гребняк разом із В.В. Ніколаєнко й О.А. Дмитренко та ін. обґрунтовують інноваційні технології оздоровлення дітей безпосередньо у літніх установах оздоровлення та відпочинку [7, с. 24–26; 8; 9].

*Формування навичок здорового способу життя.*

Дослідники О.В. Вінда, А.Й. Капська, О.Г. Карпенко, О.П. Коструб, Н.Л. Лук'янова, Н.Ю. Максимова, Н.Б. Підлісна, І.Г. Сомова [10] приділяють особливу увагу формуванню навичок здорового способу життя дітей і підлітків. Необхідною складовою роботи з профілактики тютюнокуріння, алкоголізму та наркоманії є своєчасне виявлення підлітків “групи ризику” та надання їм психолого-педагогічної допомоги. Для цього фахівці, що працюють із дітьми в умовах дитячого закладу оздоровлення та відпочинку (практичні психологи, педагогічні працівники, лікарі та ін.), повинні мати достатній рівень поінформованості про причини виникнення потягу до тютюну, алкоголю, наркотиків у підлітків і володіти відповідними соціально-психологічними техніками та методами.

*Програми психологічних тренінгів.*

Пропонуючи сучасні техніки та методи психологічної підтримки дітей і підлітків, О.П. Коструб розробляє програму психологічного тренінгу “Як

стати вільним і любимим (профілактика паління та інших форм поведінки залежності в підлітків 12–16 років)”; О.В. Вінда створює авторську програму психологічного тренінгу “Життя без гачка (профілактика тютюнопаління й інших форм залежної поведінки)”, а І.Г. Сомова залучає дітей і підлітків до програми валеологічного тренінгу “Скажемо курінню – Ні!” [10, с. 5].

*Фізкультурно-оздоровча, спортивно-масова та туристсько-краєзнавча діяльність дітей і підлітків в умовах дитячого закладу оздоровлення та відпочинку.*

Не менша увага приділяється дослідниками спортивно-масовій та туристсько-краєзнавчій діяльності дитячого закладу. Так, В.М. Кочашкін акцентує увагу на плануванні й обліку роботи з фізичного виховання [11, с. 268–280]; М.А. Мариняко – на питаннях організаційної роботи; А.А. Костенко та М.А. Мариняко розглядають питання кадрової політики; В.І. Тритиниченко окреслює коло питань організації, змісту, форм і методів роботи із фізичного виховання серед учнів і студентської молоді; Я.Є. Бяльковський розглядає проблему спортивного обладнання; П.І. Погиба та В.В. Маєвський піднімають проблеми пропаганди фізичної культури та спорту; А.К. Зубенко, Ю.Ф. Мамаєва та Г.І. Соков обговорюють питання лікарського контролю [12].

Поряд із цим дослідники акцентують увагу на нових наукових відкриттях щодо вікових закономірностей розвитку фізичних якостей у юних спортсменів [13, с. 6–133]; освітньо-профілактичній роботі в умовах табору [14, с. 192; 15; 16]; дають матеріал для добору ігор та їх проведення на всіх етапах навчально-тренувальної роботи з дітьми [17, с. 3–103] або взагалі використовують літо для масового навчання плаванню [18, с. 1–128].

Фізичне виховання в дитячому закладі, на думку В. Євтушка, є однією з найважливіших ділянок роботи з дітьми. Основними його завданнями є: зміцнення здоров’я, фізичного розвитку та загартування дітей; удосконалення їх рухових умінь і навичок, набутих під час навчального процесу в школі; прищеплення інтересу та формування санітарно-гігієнічних знань, умінь і навичок; розвиток морально-вольових та організаторських здібностей особистості [19, с. 46–48]. Б.С. Толкачов зазначає, що фізична культура виступає чудовим засобом уникнення всіх захворювань [20, с. 3–176]; вона повинна відповідати віку й рівню підготовленості вихованців та узгоджуватися з режимом табору [21, с. 51–54]. Як стверджують Т.Є. Криводуд, Н.А. Кулик, О.В. Міщенко, фізкультурно-масова та спортивна робота повинна прищеплювати всім дітям, і особливо фізично слабким, стійкість звички до постійних занять фізичними вправами [22, с. 4].

Тому за умов чітко організованої й спланованої системи фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та туристсько-краєзнавчої роботи повною мірою розкриваються змістові аспекти оздоровчого компонента діяльності дитячого закладу оздоровлення та відпочинку, а саме:

1) визначення впливу на організм дітей і підлітків фізичної культури та спорту; зміцнення здоров’я та загартування організму;

2) сприяння колективному розвитку рухливих якостей під час ігрової діяльності, фізичних вправ, гімнастики тощо;

3) формування прикладних навичок орієнтування, розширення пізнавальних можливостей особистості в природному середовищі, уміння вижити в нестандартних ситуаціях;

4) виховання витривалості, спостережливості, відповідальності, бережливого ставлення до природи, турботи про іншого;

5) сприяння інтенсивності впливу на зростання і формування молодого організму, удосконалення спортивних знань, умінь і навичок;

6) зміцнення здоров'я шляхом прийому сонячних і повітряних ванн, водних процедур, купання;

7) формування необхідних санітарно-гігієнічних навичок;

8) розвиток пізнавальних інтересів про історичне минуле та сучасний стан спортивного життя.

Поряд із цим фізкультурно-оздоровча, спортивно-масова та краєзнавчо-туристська робота, як і інші складники оздоровчого компонента, повинні будуватися на засадах особистісно орієнтованого навчання шляхом урахування інтересів і потреб дітей різних вікових груп. За такого підходу забезпечуватиметься:

а) зміцнення здоров'я шляхом залучення дітей до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та краєзнавчо-туристської роботи;

б) виховання інтересів до систематичних занять фізичною культурою, спортом, туристсько-краєзнавчою роботою, а також формування пізнавальних інтересів про історію та розвиток фізичної культури, спорту та туризму;

в) активна пропаганда здорового способу життя дітей і підлітків, яка стосується всіх сфер здоров'я – фізичної, соціальної, духовної, психічної;

г) закріплення санітарно-гігієнічних знань, умінь, навичок (особиста гігієна дитини, режим життя тощо) та поширення знань про охорону здоров'я.

Як бачимо, оздоровчий компонент спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних можливостей дитини, формування в неї пізнавальних інтересів до фізичної культури та здорового способу життя і враховує:

1. Організаційно-підготовчі заходи, що проводяться в закладі з метою забезпечення виїзду дітей до дитячого закладу оздоровлення та відпочинку (організація міської чи районної комісії та дитячих оздоровчих секторів; підготовка закладу до літньої оздоровчо-виховної роботи; протипоказання щодо направлення дітей до табору; попередня робота та вимоги до персоналу дитячого закладу; отримання дозволу на відправку дітей до дитячого закладу оздоровлення та відпочинку тощо).

2. Організаційно-підготовчу роботу медичного персоналу з метою забезпечення відправки дітей до дитячого закладу оздоровлення та відпочинку (план роботи з медичного обслуговування дітей; організаційно-підготовча робота перед виїздом і в перші дні перебування дітей у дитячому закладі оздоровлення та відпочинку).

3. Санітарно-гігієнічні вимоги до організації діяльності дитячого закладу оздоровлення та відпочинку (санітарні вимоги до території та приміщень, контроль за санітарним станом дитячого закладу, миття рук, прання та прасування дитячих речей в умовах дитячого закладу оздоровлення та відпочинку тощо).

4. Санітарні вимоги до водопостачання і каналізації дитячої установи.

5. Організацію лікувально-оздоровчих заходів (диспансерне спостереження за дітьми із хронічними захворюваннями, основні положення режиму дня тощо).

6. Медичний контроль за фізичним вихованням у дитячому закладі (форми фізичного виховання дітей, основні вимоги до спортивних майданчиків, протипоказання для занять фізичною культурою та спортом, медико-санітарне забезпечення масових спортивних занять, лікарський контроль за роботою спортивних секцій і занять, функціональні проби).

7. Медичний контроль за організацією трудового виховання та самообслуговування дітей у дитячому закладі оздоровлення та відпочинку (гігієнічні вимоги до організації трудового процесу, самообслуговування дітей у дитячому закладі).

8. Медичний контроль за харчуванням дітей (фізіологічні основи харчування; режим харчування; норми харчування; заміна одних продуктів харчування іншими; контроль за меню-розкладкою; теоретичні підрахунки хімічного складу продуктів і калорійність продуктів харчування; санітарні вимоги щодо утримання харчоблоку; особиста гігієна персоналу харчоблоку; загальні правила миття посуду й інвентаря; загальні санітарні вимоги щодо утримання та збереження харчових продуктів; санітарне оцінювання харчових продуктів, їх термічна обробка та збереження).

9. Протиепідеміологічні заходи при виникненні інфекційних захворювань.

10. Дезинфекційні заходи.

11. Санітарно-просвітницьку роботу серед вихованців дитячого закладу оздоровлення та відпочинку.

**Висновки.** Таким чином, теоретичні аспекти проблеми оздоровлення дітей під час відпочинку враховують:

1. Забезпечення високоякісної організації процесу харчування в умовах функціонування дитячого закладу, а саме:

а) забезпечення необхідних умов роботи харчоблоку;

б) визначення обов'язків осіб, відповідальних за організацію харчування;

в) роботу комісії по складанню семиденного меню та меню-розкладки;

г) дотримання необхідних норм харчування, транспортування продуктів, обладнання харчоблоку та збереження продуктів;

д) визначення правового порядку забезпечення якості харчових продуктів;

е) дотримання вимог кулінарної обробки харчових продуктів, вітамінізації солодких страв і напоїв;

ж) дотримання режиму миття скляного та кухонного посуду.

2. Дотримання медико-санітарно-епідеміологічних вимог до функціонування дитячого закладу, а саме:

а) проходження медичного огляду суб'єктами оздоровчо-виховного процесу;

б) організацію лікувально-профілактичних і гігієнічних заходів;

в) визначення переліку необхідної документації в закладі оздоровлення та відпочинку.

3. Організацію безпечної життєдіяльності суб'єктів оздоровчо-виховного процесу дитячого закладу оздоровлення та відпочинку.

4. Використання оптимальних форм і методів оздоровлення дітей під час відпочинку; виховання підростаючого покоління фізично здоровим і загартованим.

#### **Список використаної літератури**

1. Організація харчування в санітарно-курортних закладах та технологічні карти страв : в 2 т. / за ред. Е.О. Колесника. – К. : Купріянова О.О., 2004. – Т. I: Офіційні документи. – 2004. – 385, [4] с.

2. Организация питания в детском оздоровительном лагере / Управление по делам семей и молодежи Донецкой области государственной администрации, отдел по гуманитарным вопросам областного совета профессиональных союзов. – Донецк, 2006. – 247 с.

3. Коротков И.М. Зимний пионерский лагерь / Игорь Михайлович Коротков. – М. : Молодая гвардия, 1977. – 142 с.

4. Вендель С.М. Медицинское обеспечение пионерских лагерей / Самуил Мордухович Вендель. – 3-е изд., дополн. и перераб. – Л. : Медицина, 1979. – 232 с.

5. Основные задачи медицинского обеспечения детей в летнем оздоровительном лагере : метод. рек. / Методический детский центр “Артек”. – Алушта, 2000. – 23 с.

6. Гребняк Н.П. Валеологические основы летнего оздоровления детей : монография / Николай Петрович Гребняк. – Донецк : Норд-Пресс, 2006. – 281 с.

7. Гребняк Н.П. Оздоровительные технологии в летних детских учреждениях / Н.П. Гребняк, В.В. Николаенко, О.А. Дмитренко // Довкілля та здоров'я. – 2007. – № 2. – С. 24–27.

8. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / [З.Н. Курлянд, Р.І. Хмелюк, А.В. Семенова та ін. ; за ред. З.Н. Курлянд]. – [3-те вид., перероб. і доп.]. – К. : Знання, 2007. – 495 с.

9. Настільна книга педагога : посіб. для тих, хто хоче бути вчителем-майстром / [упоряд.: В.М. Андреева, В.В. Григораш]. – Х. : Основа, 2006. – 352 с.

10. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків / [Н.Ю. Максимова, А.Й. Капська, О.Г. Карпенко та ін.] ; за ред. В.Г. Панка. – К. : Ніка-Центр, 2001. – 264 с.

11. Качашкин В.М. Методика физического воспитания : учеб. пособ. для учащихся школьных пед. училищ / Виктор Михайлович Качашкин. – 5-е изд., доп. – М. : Просвещение, 1980. – 304 с.

12. Справочник физкультурного работника / [под ред. Н.Ф. Савицкого]. – 2-е изд., допол. и перераб. – К. : Здоров'я, 1978. – 344 с.

13. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов / [под общей ред. к.п.н., мастера спорта СССР В.П. Филина]. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 208 с.

14. Літо для дитини : посібник : [у 2 ч.] / [упоряд.: О. Главник]. – К. : Главник, 2007. – Ч. 2. – 192 с.
15. Программы и методические рекомендации спортивно-оздоровительного лагеря. – М. : ГОУЦРСДОР, 2003. – 64 с.
16. Спортивне дозвілля клієнтів соціальної роботи: профілактика, реабілітація, реінтеграція : метод. розробки з організації масових спортивних заходів. – Житомир : ЖДУ, 2007. – 52 с.
17. Онопрієнко Б.Й. Ігри та розваги на воді / Борис Йонович Онопрієнко. – К. : Здоров'я, 1977. – 104 с.
18. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере / Н.Ж. Булгакова – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 128 с.
19. Євтушок В. Фізичне виховання в літньому оздоровчому таборі / Василь Євтушок // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 1. – С. 46–48.
20. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ / Борис Сергеевич Толкачев. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 176 с.
21. Єрегіна С. “Професійна кухня” інструктора з фізкультури і спорту у дитячому таборі / Світлана Єрегіна // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – квітень (№ 7/8). – С. 51–54.
22. Міщенко О.В. Організація проведення оздоровчих заходів у літніх таборах відпочинку : навч.-метод. посіб. до вивчення курсу фізичного виховання різних груп населення / О.В. Міщенко, Н.А. Кулик, Т.Є. Криводуд. – Суми : Сум ДПУ ім. А. Макаренка, 2003. – 58 с.

**Наказный М.О. Теоретические аспекты деятельности детского заведения оздоровления и отдыха (оздоровительный компонент)**

*В статье рассматриваются теоретические аспекты оздоровительного компонента деятельности детского оздоровительного учреждения, а именно: организация питания детей и подростков; медико-санитарно-эпидемиологические требования к процессу оздоровления; формирование мировоззрения, нацеленного на здоровый образ жизни; программы психологических тренингов; физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая и туристско-краеведческая работа педагогического коллектива в условиях функционирования детского оздоровительного учреждения.*

*Ключевые слова: оздоровительный компонент, детское оздоровительное учреждение, питание детей и подростков, медико-санитарно-эпидемиологические требования, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая, туристско-краеведческая работа.*

**Nakazny M. Theoretical aspects of children's rehabilitation and recreational establishment (health component)**

*In the article we take into consideration theoretical aspects of health-improving component of children's health and recreation institutions, that is children catering, medical, sanitary and epidemiological requirements to health improving of children, forming of healthy life-style skills, programs of psychological trainings, physical and health training, sports and fitness, tourist and local history activities of teaching staff in working conditions of children's health and recreation institution.*

*Key words: health-improving component; children's health and recreation institution; children catering; medical, sanitary and epidemiological requirements; physical and health training, sports and fitness, tourist and local history activities.*