

Из чего сделан день маленьких девочек и мальчиков?

Результаты работы проекта «Непрерывное благополучие» и положительный опыт работы детских садов г. Костомукша и г. Каяни

Микконен Кайса (ред.)



Из чего сделан день маленьких девочек и мальчиков?

Результаты работы проекта «Непрерывное
благополучие» и положительный опыт работы
детских садов г.Костомукша и г.Каяни

Микконен Кайса (ред.)

Финансирование проекта было получено от:

ППС ЕИСП «Карелия»

Университет прикладных наук г.Каяни

Администрация Костомукшского городского округа

Администрация г.Каяни



Контактная информация:

библиотека Университета прикладных наук г. Каяни

PL 240, 87101 г.Каяни

Тел. 044 7157042

amkkirjasto@kamk.fi

www.kamk.fi

ISBN 978-952-9853-61-8

ISSN 1458-915X

Painotalo Seiska Oy 2014

АВТОРЫ

Аалто Марита, Заведующая детского сада «Хойякка», г.Каяни

Альбицкая Елена, Заведующая детского сад «Березка», г.Костомукша

Андреенок Инна, Главный специалист управления образования, администрация Костомукшского городского округа

Архипова Наталья, Воспитатель по физической культуре, детский сад «Кораблик», г.Костомукша

Богданова Ирина, Инструктор по физическому воспитанию, детский сад «Гномик», г.Костомукша

Хабарова Елена, Заведующая детского сад «Сказка», г.Костомукша

Флэйт Риита, воспитатель, детский сад «Ратамо», г.Каяни

Геронимус Любовь, воспитатель, детский сад «Золотой ключик», г.Костомукша

Хейккинен Эйя, Директор, Университет прикладных наук г.Каяни

Карппинен Тарья, Заведующая детского сада «Ратамо», г.Каяни

Кемппанен Сирпа, Руководитель управления дошкольного образования, администрация г.Каяни

Койти Светлана, психолог, воспитатель, детский сад «Солнышко», г.Костомукша

Маннинен Вилле, проектировщик, центр дополнительного образования для взрослых «АЙКОПА»

Микконен Кайса, лектор, Университет прикладных наук г.Каяни

Мустонен Яана, Воспитатель, детский сад «Ратамо», г.Каяни

Мустонен Мерви, Менеджер по обслуживанию, коммерческая организация «Каянин Мамселли»

Мосина Татьяна, Заведующая детского сад «Солнышко», г.Костомукша

Нисканен Ритва, Воспитатель, детский сад «Хуухкаяваара», г.Каяни

Ниссинен Матти, Руководитель проекта, Университет прикладных наук г.Каяни

Нива Пийа, воспитатель, детский сад «Ратамо», г.Каяни

Новикова Юлия, Старший воспитатель, детский сад «Кораблик», г.Костомукша

Лаурила Хенна-Мари, специалист, руководящий орган ППС ЕИСП «Карелия», Региональный союз губернии Оулу, г.Оулу

Лавенто Мирья, Заведующая, детский сад «Хуухкаяваара», г.Каяни

Попова Елена, воспитатель, детский сад «Сказка», г.Костомукша

Пёнккё Аннели, Доктор наук по физической культуре, г.Каяни

Саволайнен Яана, заведующая, детский сад «Тапиола», г.Каяни

Сирвиё Матти, заведующая, детский сад «Лохтая», г.Каяни

Вяюрюнен Пирьё, воспитатель, детский сад «Ратамо», г.Каяни

Предисловие

Основным объектом деятельности Университета прикладных наук города Каяни в области исследований, разработок и инноваций является поддержка здоровья и благополучия в сотрудничестве с региональными, национальными и международными сетями. Для поддержки здоровья и благополучия требуется знание индивидуальных, социальных, структурных и культурных факторов, влияющих на здоровье и благополучие. Собственные жизненные ресурсы и позиции человека оказывают влияние на то, как извлекается польза из информации о поддержании здоровья и используются соответствующие услуги. Работа, содействующая поддержанию здоровья, заключается в предоставлении рекомендаций и консультаций, применении различных методов, удовлетворяющих потребности клиентов в той или иной ситуации. Оказание влияния на здоровье и благополучие детей и семей важно для здоровья в старшем возрасте.

Проект «Lifelong Wellbeing», координируемый Университетом прикладных наук города Каяни, партнерами в котором выступали города Каяни и Костомукша, а также находящиеся в них детские сады (всего 11), финансировался программой «ЕИСП ПС Карелия» (1.3.2013–31.12.2014). Цель проекта заключалась в расширении сотрудничества и обмене передовым опытом между персоналом детских садов городов Каяни и Костомукша для поддержки благосостояния семей с детьми дошкольного возраста. В качестве конкретных задач был выбран обмен передовым опытом в области методик, относящихся к организации питания, физической активности и воспитательной работы с детьми по обе стороны границы. Обмен передовым опытом предусматривал понимание индивидуальных, социальных, структурных и культурных факторов. Персонал детских садов посещал детские сады, осуществлял наблюдение и задавал вопросы, касающиеся рабочих практик, а также знакомился с повседневной работой детских садов по обе стороны границы. Для детских садов также были приобретены принадлежности для

поддержания здоровья. Информация о питании и физической активности в повседневной деятельности детей и семей выяснялась с помощью опросов, а результаты представлялись персоналу детских садов. Кроме того, организовывались семинары, включавшие лекции специалистов на вышеизложенные темы, а также анализ и обсуждение информации, полученной в ходе реализации проекта. По обе стороны границы были отмечены практики, способствующие благополучию детей и семей. Вышеуказанные результаты приведены в данной публикации.

Теплые слова благодарности адресуются спонсору, персоналу проекта, сотрудникам детских садов г. Костомукша и г. Каяни, участвовавшим в проекте. Было очень приятно следить за вашей активной работой. Искренняя благодарность также авторам данной публикации, читать которую было очень приятно.

Кетунполку 06.10.2014

Эийя Хейккинен

Содержание

1 НЕПРЕРЫВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ	1
1.1 ППС ЕИСП «Карелия», период 2007–2014 гг.....	1
Хенна-Мари Лаурила	
1.2 Проект Lifelong Wellbeing в 2013–2014 г.	3
Матти Ниссинен и Кайса Микконен	
2 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В Г.КОСТОМУКША И Г.КАЯНИ	6
2.1 Дошкольное образование г.Каяни	6
Сирпа Кемппайнен	
2.2 Детский сад «Хуухкаяваара».....	14
Мирья Лавенто, Ритва Нисканен	
2.3 Десткий сад «Лохтая»	18
Матти Сирвиё	
2.4 Десткий сад «Ратамо»	23
Тарья Карппинен, Пирьё Вяюрюнен, Яана Мустонен, Пийа Нива, Риита Флэйт	
2.5 Десткий сад «Тапиола».....	27
Яана Саволайнен	
2.6 Десткий сад «Хойякка»	31
Марита Аалто	
2.7 Дошкольное образование г.Костомукша	37
Инна Андреенок	
2.8 Десткий сад «Березка»	45
Елена Альбицкая	
2.9 Детский сад «Гномик»	51
Ирина Богданова	
2.10 Десткий сад «Кораблик»	59
Юлия Новикова, Наталья Архипова	
2.11 Детский сад «Сказка»	63
Елена Попова	
2.12 Детский сад «Солнышко»	67
Татьяна Мосина, Светлана Койти	
2.13 Детский сад «Золотой ключик»	81
Любовь Геронимус	

2.14 Бенчмаркинг-визиты в детские сады г.Каяни	85
Елена Хабарова	
3 РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ.....	88
3.1 Рекомендации по организации физической активности в учреждениях дошкольного образования Финляндии	88
Аннели Пёнккё	
3.2 Организация физической активности детей в детских садах и дома в г.Каяни и г.Костомукша.....	109
Вилле Маннинен, Кайса Микконен	
3.3 Отношение родителей к здоровью в г.Костомукша и г.Каяни	121
Вилле Маннинен	
4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ САДА Г.КАЯНИ И Г.КОСТОМУКША	137
4.1 Питание детей дошкольного возраста в детских садах г.Каяни.....	137
Мерви Мустонен	
4.2 Привычки питания детей дошкольного возраста в г.Костомукша и г.Каяни	140
Кайса Микконен	

1 НЕПРЕРЫВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

1.1 ППС ЕИСП «Карелия», период 2007–2014 гг.

Хенна-Мари Лаурила

Программа Приграничного Сотрудничества в рамках Европейского Инструмента Соседства и Партнерства «Карелия» (ППС ЕИСП Карелия) – программа трансграничного сотрудничества, которая реализуется на территории регионов Кайнуу, Северной Карелии, Северной Похьянмаа и Республики Карелия. Целью программы является укрепление экономического благополучия и повышение качества жизни населения на программной территории. Программа финансируется Европейским Сообществом, Финляндией и Россией.

В 2010-2012 годы в рамках программы были проведены шесть раундов подачи заявок на финансирование целевых проектов в области устойчивого местного развития, туризма, лесного хозяйства и энергии, культуры, социально-экономического благополучия и устойчивого использования природных ресурсов. Через эти раунды были профинансированы 61 проект. Дополнительно в рамках программы были профинансированы пять инфраструктурных проектов.

Все проекты предусматривают участие деятелей и проведение мероприятий как в Финляндии, так и в России. Основной идеей программы является принцип, согласно которому обе стороны могут реализовать преимущества от сотрудничества. Речь не идет об оказании односторонней поддержки или помощи той или иной стороне, а о совместной работе над общими вопросами, позволяющей реализацию более масштабных и эффективных проектов через сотрудничество, нежели в случае реализации программы в одностороннем порядке.

Мы будем получать более детальную информацию о результатах и воздействии программы по окончании всех проектов, но уже сейчас можно констатировать, что бóльшая часть проектов достигла поставленных перед ними целей, оказав положительное воздействие на жизнь населения программной территории. В рамках программы нам удалось реализовать многие идеи, которые в противном случае остались бы нереализованными – например, приобретение спортивно-игрового оборудования для костомукшских и каянских детских садов.

Программа ППС ЕИСП Карелия завершается в конце 2014 года, однако наше сотрудничество будет продолжено и впредь. В настоящее время идет подготовка программы ППС ЕИС Карелия, и первый раунд подачи заявок начнется предположительно в начале 2016 года. Тогда трансграничное сотрудничество будет продолжено в целях обеспечения и укрепления социально-экономического благополучия на местном уровне.

1.2 Проект Lifelong Wellbeing в 2013–2014 г.

Матти Ниссинен и Кайса Микконен

Основная цель проекта Lifelong Wellbeing – укрепление здоровья и благополучия детей детсадовского возраста в провинции Кайнуу и российской Карелии. Целевыми группами проекта являлись дети от 4 до 6 лет в пяти детских садах г. Каяни и шести детских садах г. Костомукши. Из Каяни участвовали детские сады «Хуухкаянваара», «Лохтая», «Ратамо», «Тапиола», а также «Хойякка». Из Костомукши принимали участие детские сады «Березка», «Гномик», «Кораблик», «Сказка», «Солнышко» и «Золотой ключик». Проект был проведен в 2013–2014 годы и профинансирован в рамках программы Карелия ENPI CBC.

Конкретной целью проекта Lifelong Wellbeing (далее проект LLW) являлось составление реальной картины соблюдения здорового образа жизни дошкольниками и их родителями, установление факторов риска здоровью родителей и картину предпочтений дошкольников относительно физкультуры и ведения здорового образа жизни. Целью проекта LLW также являлось: способствовать формированию социальных и когнитивных навыков дошкольников посредством занятий физкультурой и содействия положительному представлению о самом себе. С помощью исследований и сотрудничества мы хотели собрать опыт лучших и передовых практик в целях укрепления сотрудничества между семьями и персоналом детского сада по вопросам воспитания, и укрепления здоровья и благополучия детей и их семей по обе стороны границы.

Сотрудничество между семьями и персоналом детского сада занимает ключевую позицию в воспитании у детей здорового образа жизни, обучении и руководстве. Воспитание у детей здорового образа жизни является повседневной деятельностью как в финских, так и в российских детских садах. Программы обучения здоровому образу жизни тесно связаны с непосредственной средой ребенка, его повседневной жизнью и конкретными опытами. Они делают акцент на следующие темы: психическое благополучие, гигиена и здравоохранение, ночной сон, отдых, питание, принципы правильного питания, физкультура, одежда и правильное одевание, а также транспорт и безопасность. Однако целый ряд независимых исследований, проведенных в последние годы, показывает, что сидячий образ жизни, проблемы, связанные с питанием и различные факторы риска, угрожающие жизни и здоровью родителей, оказывают значительное влияние на здоровье и благополучие детей и их родителей. Основными областями исследования в проекте LLW были выбраны питание и физкультура дошкольников, а также реализация родителями дошкольников здорового образа жизни.

В начале проекта LLW были проведены семинары и рабочие собрания в Костомукше и Каяни. В них в широком формате были обсуждены модели и принципы работы детских садов с точки зрения руководства, воспитания и обучения дошкольников. Благодаря бенчмаркинг-визитам, персоналам детских садов представилась возможность познакомиться с конкретной повседневной работой детских садов по обе стороны границы, и научиться новым практикам по укреплению роста, развития и обучения дошкольников. Согласно поставленным целям, участники проекта LLW сосредоточили свои усилия на исследовании формирования физической культуры и здорового образа жизни дошкольников, сотрудничестве родителей и персонала детского сада, и, через эту деятельность, на укреплении института материнства и отцовства.

В ходе проекта LLW в течение весны 2014 года в костомукшских и каянских детских садах-участниках проекта было проведено анкетирование родителей дошкольников по здоровому образу жизни и факторам риска для социального благополучия. Дополнительно родители семей и персонал детских садов вели дневники питания и физкультуры детей от 4 до 6 лет за одну неделю (неделя 7/2014). Из Комстомушки в проекте принимали участие 43 семьи и 43 ребенка, из Каяни – 32 семьи и 35 детей.

Дневники физкультуры и питания для детей и анкеты для их родителей составлялись совместно с костомукшскими участниками. Эти документы были предварительно протестированы в костомукшском детском саду «Кораблик» и каянском детском саду «Хойякка». Несмотря на тестирование и изменения, внесенные в анкеты, заполнение анкет, их перевод с русского на финский, с финского на русский, последующий анализ и интерпретация полученных ответов – все это представляло собой значительные сложности для интерпретации и надежности полученных результатов.

Целью этого издания является предоставление информации о лучших практиках по руководству, воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, выявленных в рамках проекта Lifelong Wellbeing в костомукшских и каянских детских садах. В издании излагается описание систем дошкольного образования в костомукшских и каянских учреждениях, рекомендаций по физкультуре и питанию, а также информация о формировании физической культуры и здорового образа жизни как дошкольников, так и их родителей.

2 ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОПЫТ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В Г.КОСТОМУКША И Г.КАЯНИ

2.1 Дошкольное образование г.Каяни

Сирпа Кемппайнен

Дошкольное воспитание представляет собой воспитательное взаимодействие с детьми в различных сферах жизни, цель которого заключается в содействии их сбалансированному росту, развитию и обучению. Дошкольное воспитание в Финляндии регулируется Министерством образования и является частью системы воспитания и образования (рис. 1). В Каяни дошкольное воспитание является одним из направлений деятельности сектора образования.



Рисунок 1. Дошкольное воспитание как часть системы воспитания и образования

Формы дневного ухода в г. Каяни

Родители в Каяни выбирают для своего ребенка подходящий вид ухода в государственном детском саду, на дому у воспитателя или частном детском саду. Родители также могут осуществлять уход за ребенком самостоятельно и получать пособие по уходу за ребенком на дому и надбавку по уходу за ребёнком, размер которой зависит от уровня доходов семьи. При желании родители также могут нанять помощника для ухода на дому, оплачивая его услуги за счет пособия на частный дневной уход за ребенком на дому или муниципального пособия. Дошкольное воспитание организуется в группах детских садов полного дня либо в группах, где проводятся четырехчасовые занятия в помещениях школ. При этом дошкольное воспитание в Каяни относится к видам деятельности, организуемым учреждениями раннего дошкольного образования, как и занятость школьников утром и во второй половине дня (рис. 2).



Рисунок 2. Формы дневного ухода в городе Каяни

В детских садах дети разделяются на группы, размеры которых меняются в зависимости от возраста детей. Группы для детей младше трех лет состоят из 12 детей, а в группах для детей старше трех лет — 21 ребенок. В Каяни в группе с детьми обычно работают два педагога и один помощник, за исключением групп для детей младше трех лет, где работает один педагог и два помощника. В группах также может иметься специальный помощник.

Суточный уход предлагается детям, нуждающимся в уходе вечером, ночью или по выходным по причине ненормированного графика работы родителей. Суточный уход организуется в четырех детских садах Каяни.

Семейный уход организуется у воспитателя на дому. Воспитатель может ухаживать на дому за четырьмя детьми дошкольного возраста и одним ребенком, посещающим подготовительную или начальную школу и находящимся на уходе полдня.

Если у ребенка нет необходимости в регулярном дневном уходе, то для детей трех-пяти лет организуются игровые кружки два раза в неделю продолжительностью три часа.

План дошкольного воспитания в Каяни

План дошкольного воспитания в Каяни (Kajaanin vasu) соответствует требованиям нормативных документов. В рамках дошкольного воспитания в Каяни основные усилия направляются на следующее: чуткое и уважительное взаимоотношение между ребенком и взрослым, партнёрство с родителями и высокий профессионализм сотрудников. В последние годы при планировании главная цель деятельности определяется следующим образом: каждый день ухода за ребенком должен приносить благополучие как в настоящем, так и в будущем, дети должны чувствовать себя хорошо, а родители должны быть удовлетворены предоставляемыми услугами.

Как способствовать благополучию ребенка в рамках дошкольного воспитания и что такое качественный ежедневный уход?

«Для того чтобы способствовать благополучию ребенка, нужно бережно относиться к его здоровью и функциональным возможностям и заботиться об осуществлении его основных потребностей» (Heikkilä, M; Välimäki, A-L; Ihalainen, S-L., 2005,15.)

Высококачественный и безопасный уход заключается в заботе о чистоте и гигиене и прививании ребенку соответствующих привычек. Качественный ежедневный уход включает отдых, расслабление, успокоение и внимание, при этом ребенка нельзя насильно заставлять спать в течение дня. Кроме того, необходимо обращать внимание на здоровое питание и соблюдение аккуратности при приеме пищи. О потребностях ребенка в занятиях физкультурой необходимо заботиться в соответствии с рекомендациями по занятиям физкультурой (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

О благополучии детей необходимо заботиться путем создания атмосферы, полной уважения и теплоты, а также с помощью выстраивания хороших взаимоотношений с ребенком. Дети тонко чувствуют общую атмосферу в той или иной ситуации. Если атмосфера одобрительная, ребенок сможет использовать все свои способности и ресурсы. В свою очередь, эмоционально отстраненный взрослый не вызывает у ребенка желания идти на контакт (Kalliala (Kalliala), 2012, s. 54). «Ребенок должен чувствовать, что его ценят и принимают таким, какой он есть. Он должен быть услышан и увиден и получать таким образом подтверждение здоровой самооценки» (Heikkilä, M; Välimäki, A-L; Ihalainen, S-L., 2005,15.)

Что представляет собой качественное дошкольное воспитание сегодня?

Современное состояние дошкольного воспитания хорошо изучено, на эту тему существуют исследования и диссертации высокого уровня. Задачей детского сада является организация такой деятельности, которая была бы способна дать ребенку что-то новое и ценное, даже если он получает хорошее воспитание дома (Каллиала, 2012, с. 33).

Сегодня в дошкольном воспитании центральное место должно уделяться разнообразным художественным и развивающим занятиям, надо отказаться от борьбы за распределение учебных часов. Художественные и развивающие занятия включают рисование, лепку, занятия музыкой, работы по дереву и рукоделие, элементы театрального искусства, разучивание скороговорок, сочинение рассказов и повествование.

В дневном уходе игра занимает центральное место. Игровая среда должна быть комфортной и стимулирующей развитие. Взрослый может вести и обогащать игру. В детском саду у детей намного больше времени для занятий свободной деятельностью, чем в школе. Дети могут на основании собственной заинтересованности включаться в игру или заниматься чем-то другим. Создание, поддержание и обновление вдохновляющей игровой и учебной атмосферы является основой дошкольной педагогики (Каллиала, 2012, с. 218).

Дети с особыми потребностями в дошкольном уходе

В случае если ребенок имеет особые потребности, целью дневного ухода является как можно более раннее обеспечение ребенка необходимой поддержкой. Ключевую роль в планировании поддержки играют родители, при этом сотрудники служб социального обеспечения и здравоохранения региона Кайнуу оказывают им

помощь. Оценку необходимости в поддержке при дошкольном воспитании проводят четыре специальных выездных педагога детского сада. В зависимости от потребностей ребенка, нами используется так называемая трехуровневая поддержка: общая поддержка, особая поддержка и расширенная поддержка. Ребенок находится под более пристальным наблюдением в возрасте трех, четырех и пяти лет и в течение года дошкольного воспитания (рис. 3).

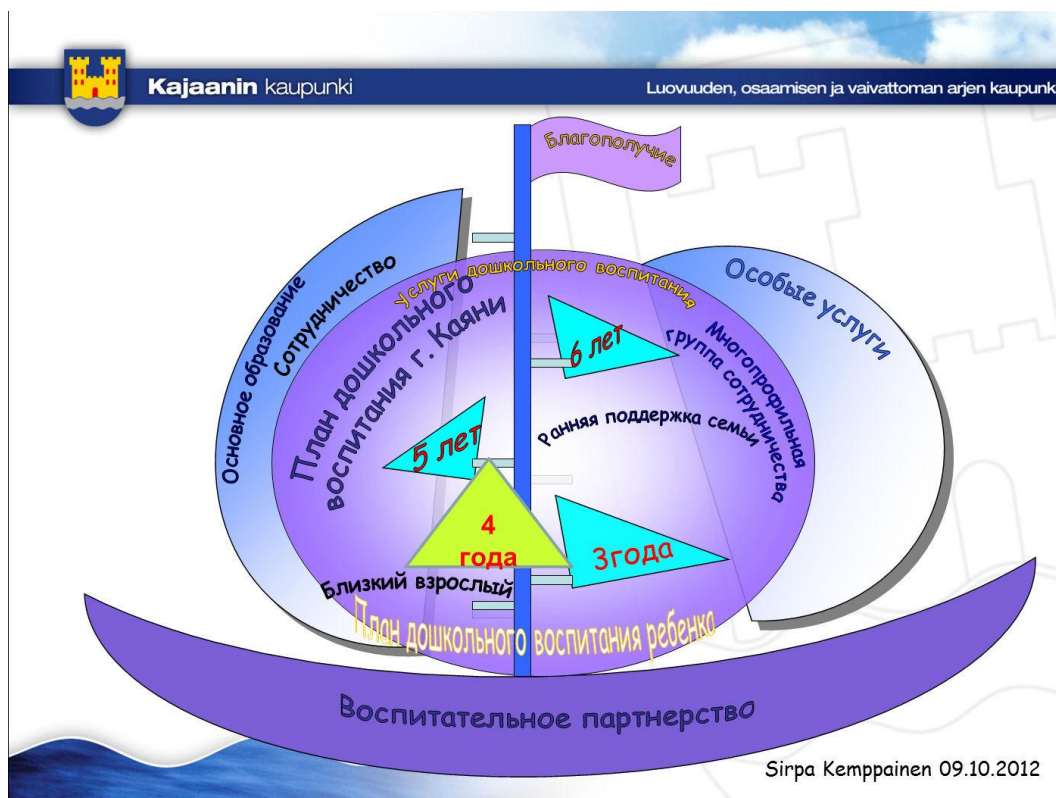


Рисунок 3. Поддержка ребенка в дошкольном воспитании Каяни

Дошкольное воспитание в Каяни в цифрах

- операционный бюджет на 2015 г. — 23 304 261 €
- число муниципальных детских садов — 19, число частных детских садов — 14
- число муниципальных воспитателей в семейном уходе — 26, число частных воспитателей в семейном уходе — 36

Занятый в работе персонал (осень 2014 г.):

- руководители/педагоги детского сада — 19 (руководители детского сада работают педагогами в группе с детьми)
- педагоги детского сада — 73,5
- помощники по уходу за детьми — 113
- специальные помощники — 28
- практиканты в детских садах — 30

Администрация:

- начальник района, отвечающий за финансовое планирование (семь детских садов + специальный дневной уход) и несущий полную ответственность за дошкольное воспитание в Каяни
- руководитель отделения, отвечающий за финансовое планирование и несущий ответственность за деятельность 12 детских садов, а также за распределение детей по отделениям
- руководитель в сфере частного дневного ухода, отвечающий за деятельность 14 частных детских садов и 36 частных воспитателей, занятых в семейном уходе
- ведущий руководитель, отвечающий за муниципальный семейный дневной уход и деятельность по уходу утром и во второй половине дня
- координатор по работе с мигрантами (средства на выплату зарплат поступают от деятельности сферы услуг по работе с мигрантами).

Сложности

Фактором риска в дошкольном воспитании является значительный рост количества педагогов, которые выйдут на пенсию в течение 10 лет. В 2015–2019 гг. на пенсию выйдут 18 педагогов детского сада, а в 2020–2024 гг. — 27 педагогов, то есть в общей сложности 45 педагогов за десять лет. Количество помощников по уходу за детьми, которые выйдут на пенсию в 2015–2019 гг. составит 13 человек, а в 2020–2024 гг. — 35 человек, то есть в общей сложности 48 помощников в течение десяти лет.

Источники

Heikkilä, Matti; Välimäki, Anna-Leena; Ihalainen, Sirkka-Liisa. 2005.

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet. STAKES. Oppaita:56

Kajaanin varhaiskasvatussuunnitelma 2004.

Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa: Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Gaudeamus. Helsinki.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. STM, oppaita 2005:17.

2.2 Детский сад «Хуухкаяваара»

Мирья Лавенто, Ритва Нисканен

"В подножии холма, из большого дома

доносится множество беззаботных голосов."

(Девиз детского сада «Хуухкаяваара» на сайте)

Руководитель департамента дошкольного воспитания передал нам информацию о проекте Lifelong Wellbeing. Он спросил нас о нашей заинтересованности принять участие в проекте, и мы обсудили этот вопрос с персоналом. Мы думали, что этот проект мог бы каким-то образом обогатить работу нашего детского сада. Мы также полагали, что в нашем большом детском саду несложно найти семьи, желающие участвовать в трансграничном проекте, затрагивающем интересы детей и семей.

В нашем детском саду функционирует 8 групп, в которых всего 125 детей. Две группы состоят из детей младше 3 лет, далее идут две сестринские группы для детей от 1 до 4 лет, три группы для детей старше 3 лет, и игровая группа для детей от 3 до 5 лет. Число обученного персонала, педагогов и воспитателей, составляет 24. Вспомогательный персонал насчитывает 4 человека.

Персонал воодушевился проектом. Из разных групп были назначены всего шесть ответственных лиц. Их задача заключалась в мотивировании родителей к принятию участия в проекте и инструктаже семей в заполнении дневника. Ответственные лица также принимали участие в семинарах и встречах.

Процесс поиска желающих семей-участников начался с распространения информации о проекте. Нашлись желающие, и всего 8 семей стали участниками проекта. Из каждой семьи участвовал один ребенок. Возраст детей колебался от 4 до 6 лет. Сотрудничество с семьями в рамках проекта сложилось естественным образом. Семьи посчитали ведение дневников достаточно незамысловатым занятием. Многие считали важным зафиксировать все, что ребенок съедает на самом деле, а кто-то даже высказал пожелание, чтобы проект стал мотивирующим фактором для соблюдения принципов разнообразного питания. Кто-то из родителей вел дневник своего питания и следил за достаточным содержанием в рационе протеинов и пищевых волокон. Он отметил: "Вот это занятие нам знакомо хорошо!" Перед неделей, когда надо было вести дневник, кто-то из родителей вопрошал: "Мы успеем заниматься физкультурой?" Однако семьям напомнили о том, что в течение недели ведения дневника следует продолжать вести совсем обычный образ жизни.

В проекте приняли участие студенты Университета прикладных наук Каяни, которым было поручено разработать, организовать и реализовать мероприятия для детских групп и их семей вместе с персоналом детского сада. Студенты проводили в детском саду урок поделок на день мамы, физминутки и экскурсию в лагерьный центр Йоутенлампи. Мероприятие семейной физкультуры, программа которого была подготовлена студентами, было проведено на берегу пруда Вимпелинлампи.

В рамках проектного финансирования мы купили для детского сада различные велосипеды и детские автомобили, которые приводятся в движение с помощью рук или ног. Они хорошо подходят для детей разных возрастов и способствуют развитию зрительно-моторной координации рук и ног. Эти средства пользуются большой популярностью и спросом среди детей.

Во время ознакомления с работой, проводимой в костомукшских детских садах, нам казалось, что мы работаем по одним и тем же основным принципам и методам, однако имеются и отличия. Костомукшские детские сады значительно крупнее каянских детских садов. Детские группы более многочисленные, и они формируются в соответствии с возрастными категориями детей. В детских садах нет детей младше 2 лет. В персонал детского сада входит два воспитателя и помощник. Детскими группами занимаются также учителя физкультуры и музыки. По нашим наблюдениям, музыка и физкультура играют ведущую роль в деятельности детского сада. Структура профессий в костомукшских детских садах более широкая, чем в Финляндии. В костомукшском детском саду работают штатные медсестра, логопед, социальный работник и психолог.

Кроме основных функций детского сада, дети могут участвовать и в деятельности платных музыкальных и художественных кружков, кружков английского языка. У нас в Каяни подобная кружковая деятельность в рамках дошкольного образования не предусмотрена. В Финляндии семьи сами занимаются организацией дополнительных занятий и отправляют своих детей в музыкальные и народные учреждения, спортивные секции.

Во всех каянских детских садах применяется одно и то же меню, когда в Костомукше меню разрабатывается в каждом детском саду отдельно. В Костомукше дети получают горячее питание два раза каждый день. Питание всегда включает суп и главное блюдо.

В Костомукше здравоохранение детей тесно связано с системой дневного ухода за детьми, так как в детских садах работают штатные медсестры, которые следят за состоянием здоровья детей. В Финляндии семьи включены в систему детских консультаций. Посещение районной детской консультации лежит на ответственности родителей. Детские консультации сотрудничают с учреждениями дневного ухода, и, при необходимости, могут дать семьям направление в профильные учреждения раннего воспитания.

Особенно нам запомнилось значение физкультуры в воспитании личности, здоровье ног и правильная осанка у детей. Мы обращали внимание на то, как непродолжительные, но регулярные физические упражнения могут оказывать положительное воздействие на здоровье ног. Мы намерены учитывать эти факты и внедрять их в нашу работу. Далее, нам следует подумать о более эффективном использовании имеющегося у нас спортивно-игрового оборудования.

2.3 Десткий сад «Лохтая»

Матти Сирвиё

Детский сад «Лохтая» города Каяни подключился к проекту Lifelong Wellbeing в ноябре 2013 года. Детский сад соблюдает сменный график работы по будням в 05.30–22.30. В нашем детском саду действуют пять групп. Группа «Пяйвянсятеет» насчитывает 14 детей младше 3 лет. В группу «Мёррияйсет» входит 21 ребенок, из которых 12 – дошкольники. Также в группу «Менникяйсет» входит 21 ребенок от 3 до 5 лет. «Маахисет» и «Пикку-Маахисет» – сменные группы нашего детского сада. Группа «Маахисет» насчитывает 19 детей от 3 до 5 лет, и группа «Пикку-Маахисет» – 13 детей младше 3 лет. Дошкольники группы «Маахисет» образуют собственную группу, которая собирается в зале детского сада. Всего их 14. Соответственно, наш детский сад насчитывает немногим более 100 детей.

Осенью 2013 года мы договорились о том, что семьи, принимающие участие в проекте LLW, будут выбраны из двух групп полного дня от 3 до 6 лет, и одной сменной группы «Маахисет». В каждой группе были назначены ответственные лица, которые разговаривали с семьями об их желании принять участие в проекте. Ответственные лица также заботились о ведении дневников физкультуры и питания в детском саду. В нашем детском саду нашлось семь (7) семей, желающих принять участие в проекте. Мы сожалеем о том, что нам не удалось привлечь в проект ни одной русской семьи. С целью информирования о проекте было проведено родительское собрание. Каждая семья получила индивидуальные инструкции по ведению дневников. Пилотные семьи и персонал детского сада относились к проекту весьма положительно.

Существенной частью проекта LLW являлось участие студентов здравоохранения Университета прикладных наук Каяни. В марте 2014 года они приезжали познакомиться с детским садом и его детскими группами. Одновременно мы составили план действий на весну 2014 года. В рамках проекта LLW студенты организовали различные тематические дни в детском саду «Лохтая». В один день студенты проводили минутки выпекания для детских групп. В тот же день родители могли измерить свое давление и провести минутку расслабления перед отъездом домой. В течение двух дней проводили школу здорового образа жизни: дети могли попробовать различные овощи и "посетить" медсестру или детскую консультацию. У детей измерялись рост, вес и давление, проверялось зрение. В мае был проведен день семейной прогулки в Вимпелинвааре. В ходе вечера, после начальных игр, члены семьи могли свободно пройти по проложенному маршруту, распознавая птиц, играя в мяч или проводя время с приятельскими собаками. В конце мероприятия пожарили сосиски.

В рамках проекта LLW мы имели возможность пополнить запас спортивно-игровых принадлежностей нашего детского сада на 3000 €. На эти деньги были приобретены, например, различные мячики, оборудование для флорбола и гимнастические матрасы. Для уличной физкультуры были приобретены самокаты. Они оказались отличными предметами для развития равновесия и координации, так как ребенку не нужно сосредотачиваться на педалировании, а только на удержании равновесия. Уверен, что в будущем мы будем пополнять наш запас этих самокатов. Для тренировок по катанию на льду мы приобрели пять (5) ходунков марки "Ойва". Они оказали огромную поддержку детям, которые только начинают учиться кататься на льду. Ребенку, учащемуся катанию с помощью ходунков, не обязательно сначала концентрироваться на удержании равновесия, а он может учиться делать настоящие шаги. Мы также догадались одалживать ходунки семьям на выходные. Семьи очень обрадовались этой возможности.

Перед проектом LLW мы знали мало или вообще ничего не знали о российской системе раннего воспитания. В ходе наших бесед в детском саду поднимались такие темы, как дисциплинированность и руководство детей взрослыми. Мы также думали, что российская система дошкольного воспитания достаточно негибкая и контролируется извне. К тому же мы вспомнили практику закаливания детей разными способами еще с времен учебы. На этом фоне нам было интересно отправиться в Костомукшу, чтобы познакомиться с тамошней современной системой дневного ухода за детьми.

В ходе посещения выяснилось, что костомукшские родители более активно принимают участие в мероприятиях, организованных сотрудниками детского сада. Оказалось, что костомукшские детские сады организуют множество различного рода мероприятий для родителей. В этом нам в Финляндии было бы чему научиться. Как правило, у нас сложно мотивировать родителей к участию в каких-то мероприятиях и событиях. В детском саду «Лохтая» самую высокую активность проявляют участники родительских собраний для родителей дошкольников, а также участники мероприятий семейной физкультуры. Например, физкультурное мероприятие, адресованное всем родителям и работникам детского сада, проведенное во время сочинской олимпиады, привлекло около 140 детей и их родителей на различные занятия в детском саду.

Стопроцентная отдача со стороны учителей и специалистов костомукшских детских садов на занятиях производила на нас глубокое впечатление. Дети слушались и выполняли все указания взрослых, которым не нужно было повышать голос, чтобы быть услышанными. Хорошо подготовленные занятия были настолько захватывающими и увлекательными, что детям даже не приходило в голову заняться чем-нибудь другим. Использование басен и сказочных персонажей на занятиях имело важное воспитательное значение. Также на занятиях педагог не оставался один, так как ему помогал воспитатель и/или специалист. В Финляндии с учителем

нередко работает коллега в лице воспитателя или практиканта. Однако, это не всегда возможно. Такая обстановка, когда учитель вынужден один заниматься несколькими вещами одновременно, подавляет,. Однако остроту этой проблемы можно смягчить путем тщательной предварительной подготовки и оптимизации процесса планирования всех задач.

Мы были удивлены и тем, что в детских садах работает штатная медсестра, которая следит за состоянием здоровья детей. Детские сады также располагают специальными помещениями для изоляции заболевших детей. Далее, в детсадах проводится вакцинация детей и другие соответствующие мероприятия. В этих отношениях финская система дошкольного образования отличается от российской. То, что дети, в случае заболевания, имеют возможность получения непосредственного медицинского обслуживания у специалиста прямо в детском саду – очень здорово. В детском саду также работают штатные учителя физкультуры, музыки и изобразительного искусства, которые отвечают за обучение детей этим предметам. У нас нет такой возможности, однако мы, наверное, могли бы более эффективно задействовать специальные знания и качества каждого из наших сотрудников.

Организация питания в детских садах в Костомукше и Каяни осуществлена по-разному. Если в Каяни пища в детские сады поставляется с центральной кухни, то в каждом костомукшском детском саду работает собственная кухня для приготовления пищи. Поэтому еда – гарантированно свежая, и ее качество строго контролируется. Также рассчитываются необходимые для детей нормы потребления энергии, витаминов и микроэлементов. В отличие от многих финских детей, у костомукшских детей детсадовского возраста нет проблем с избыточным весом.

В детских садах, ставших объектами нашего визита, мы обращали внимание на высокий уровень чистоты всех помещений. Все вещи и принадлежности были в безупречном порядке на своих местах. Нам было бы интересно узнать, как это все достигается. Костомукшские детские группы явно более многочисленные чем, например, детские группы в Каяни. Также соотношение количества персонала к количеству детей разнится между нашими учреждениями. В детских садах Каяни количество взрослых на группу детей выше, чем в Костомукше. Нам также было бы чрезвычайно интересно узнать побольше о действиях и методах персонала во время перемещения детей в детском саду.

Что-то мы успели увидеть, но многое осталось неуиденным. Как костомукшская, так и каянская система дошкольного образования имеют свои сильные стороны, но также и функции, нуждающиеся в доработке. В рамках проекта LLW нам представилась возможность познакомиться с системами дошкольного воспитания по обе стороны границы. Мы с интересом ждем результатов исследования, которые скоро будут опубликованы. Считаю, что начатое между нашими городами сотрудничество нельзя ни в коем случае прекращать. Его следует продолжить, чтобы найти ответы на занимающие нас вопросы. Новая информация дает нам возможность рассчитывать на более интенсивное развитие систем дошкольного образования в обоих городах.

2.4 Десткий сад «Ратамо»

Тарья Карппинен, Пирьё Вярюнен, Яана Мустонен, Пийа Нива, Риита Флёт

*”ДЕТИ МОГУТ ИССЛЕДОВАТЬ И
УЧИТЬСЯ ЧЕРЕЗ ИГРУ.
ИЗ ИДЕЙ МОЖЕТ РОДИТЬСЯ
ДАЖЕ НОВЫЙ СПЕКТАКЛЬ,
ВОТ ХОРОШИЙ ШАНС
НАУЧИТЬСЯ НОВОМУ!
ПРИРОДА И ПРОГУЛКИ ВАЖНЫ –
ОНИ ПРОИЗВОДЯТ ВПЕЧАТЛЕНИЯ
СО СМЕНОЙ ВРЕМЕН ГОДА.*

(Стихотворение, годовой план детского сада «Ратамо»)

Детский сад «Ратамо» города Каяни стал участником проекта Lifelong Wellbeing в ноябре 2013 года. Детский сад соблюдает сменный график работы с понедельника до субботы в 05.30–22.00.

В «Ратамо» действует группа «Ванамот» для детей от 1 до 2 лет. В ее работе принимают участие два педагога и четыре воспитателя. Группа «Месикит» состоит из детей от 2 до 4 лет, двух педагогов и пяти воспитателей. Детям группы «Мансиккайсет» от 4 до 6 лет. Ими руководит директор детского сада, два педагога и четыре воспитателя. Все воспитатели работают по сменному графику.

В проекте принимали участие 5 семей и всего 6 детей детского сада «Ратамо». Всем родителям детей детского сада от 4 до 5 лет было разослано информационное письмо о проекте, также было организовано родительское собрание, в котором координаторы проекта LLW рассказали о целях и мероприятиях проекта с участием

детей и их родителей. Семьи были выбраны на добровольной основе и на основании собственного интереса. Во время родительского собрания семьям, принимающим участие в проекте, были даны инструкции по заполнению дневников питания и физкультуры детей, а также анкеты родителям с вопросами о здоровом образе жизни.

В совместном проекте приняли участие студенты отделения здравоохранения Университета прикладных наук Каяни, которые проводили гимнастические пятиминутки для детей, тематический день по питанию, мероприятие "больница для медвежат" и акцию семейной физкультуры, в которой могли принять участие все дети детского сада и их родители.

Наш детский сад подал заказ компании Lekolar-Printel Oü на поставку спортивно-игрового оборудования на сумму в 3000 евро. Оборудование используется регулярно каждую неделю во время физкультурной пятиминутки под руководством инструктора и в свободной деятельности детей. Грубая моторика, контроль равновесия и восприятие трехмерного пространства у детей улучшились. Детская инициативность и использование собственного воображения стали проявляться более разнообразно с использованием нового оборудования. Мы также были рады заметить, как развивались социальные навыки детей и их совместная деятельность. Оборудование использовалось часто и при занятиях с детьми, требующими специализированной поддержки (упражнения для развития моторики).

Перед началом проекта мы знали мало о российской системе дошкольного воспитания и деятельности детских садов, поэтому мы включились в проект с воодушевлением и без предрассудков. Из бенчмаркинг-визита в Костомукшу весной 2014 года нам, прежде всего, запоминаются среда и условия дошкольного образования, а также то, что воспитание детей регулируется многими нормами и положениями. Мы бы хотели получить больше информации о педагогической деятельности, проводимой в рамках дошкольного

образования, а также о культурных различиях в воспитании детей. Мы также хотели бы иметь возможность больше наблюдать за повседневной деятельностью в детском саду.

Во время визита в детский сад Костомукши мы обращали внимание на то, насколько чистыми и хорошо обустроенными были все помещения. Нам также показалось, что дети с уважением относятся к игрушкам и заботятся о них. В этом отношении нам финнам было бы чему учиться.

В каждом костомукшском детском саду имеется своя кухня, в которой, в соответствии с разработанными нормами питания, готовились блюда с учетом индивидуального меню каждого ребенка. Детские сады г. Каяни снабжаются едой с центральной кухни. Предлагаемое в детском саду «Ратамо» питание здоровое и соответствует рекомендациям питания для детей-дошкольников. Питание доставляется в детские сады согласно 6-недельному меню, всегда с учетом специальных диет для детей с осложнениями здоровья.

Нам представлялось, что в костомукшских детских садах проводится много специально организованных занятий для детей. Мы бы хотели узнать больше об игровой деятельности российского детского сада, о ее роли и значении в повседневных занятиях. В детском саду «Ратамо» мы считаем, что игра – основная форма деятельности ребенка и средство обучения. Каждый взрослый человек может поддержать игру, предоставляя ребенку идеи, пространство, время, материалы, а также наблюдая и принимая участие в игре.

В Финляндии основная подготовка персонала дошкольных учреждений (медсестра общего профиля / детский педагог) включает учебные предметы по разным направлениям, в том числе и знания о значении игровой деятельности в росте и развитии ребенка.

В костомукшских детских садах сотрудничество с родителями нам показалось хорошим и многогранным: мы особо заинтересовались вечерней деятельностью, в которой родители добровольно принимали участие после своего рабочего дня. В нашем детском саду «Ратамо», где соблюдается сменный график работы, сложнее привлекать родителей к вечерней деятельности, так как они тоже работают на работах со сменным графиком.

2.5 Десткий сад «Тапиола»

Яана Саволайнен

"Путешествую вокруг мира, в сумке всего лишь хлеб и кефир.

Если мне немножко повезет, то найду нового друга.

Когда я говорю "räivää", он говорит "привет"."

Финская детская песня

Детский сад «Тапиола» города Каяни подключился к проекту Lifelong Wellbeing в ноябре 2014 года. В исследовании предпочтений по питанию и физкультуре, а также в разделе соблюдения здорового образа жизни родителями, принимали участие 11 семей нашего учреждения, возраст детей в которых колеблется от 5 до 6 лет. Родители семей, участвовавших в исследовании в феврале 2014 года, ответили на вопросы на тему соблюдения ими здорового образа жизни, и также заполняли дневники питания и физкультуры своих детей дома. Также персонал детского сада за тот же период записывал данные о питании и занятиях физкультурой в детском саду.

В течение весны 2014 года студенты отделения здравоохранения Университета прикладных наук Каяни реализовали несколько мероприятий на тему сохранения и укрепления здоровья, адресованных дошкольникам и их родителям. Цель этих мероприятий – укрепление сотрудничества между родителями и персоналом детсада, а также воспитание у детей и их семей привычки к занятию различными видами физкультуры с учетом требований к физическому развитию детей и их уровня физической подготовки.

В ходе проекта Lifelong Wellbeing мы познакомились с системой дошкольного образования города Костомукши, а также с буднями и занятиями маленьких детей дошкольного возраста в детском саду, где особое внимание уделяется обучению, здоровью и благополучию ребенка. Нам были известны целенаправленные методы и цели российской воспитательно-педагогической системы, направленные на укрепление физического развития ребенка и сохранение его здоровья. Мы были заинтересованы узнать больше о том, каким образом поставленные цели и связанные с ними методы, применяемые в рамках российской воспитательно-педагогической культуры, реализуются на повседневных занятиях дошкольников в детском саду. Во время нашего визита мы убедились в той фундаментальной поддержке, которую костомукшская система дошкольного образования оказывает физическому благополучию маленьких детей дошкольного возраста.

Практики медицинского ухода за костомукшскими дошкольниками вызвали у нас повышенный интерес во время нашего бенчмаркинг-визита в детские сады Костомукши в мае 2014 года. Согласно этим практикам, в российском детском саду работает своя медсестра, которая осуществляет контроль за состоянием здоровья детей, а также занимается заболеваниями, требующими срочного лечения, вакцинацией детей и информированием родителей о делах, связанных со здоровьем их ребенка.

В нашем детском саду-бенчмарке «Сказка» соблюдался тщательно спланированный ежедневный график работы. Поставленные ежедневные цели способствовали физическому развитию детей и укреплению их состояния здоровья. Реализация подготовленной воспитательной программы в детском саду и на улице была возможна благодаря специальным помещениям с различными спортивно-игровыми принадлежностями, предназначенным для спортивно-игровой деятельности.

За сопутствующую педагогическую деятельность, относящуюся к функциям дошкольного воспитания, отвечали подготовленные профильные воспитатели. Российская воспитательно-педагогическая система разрешает специализацию воспитателей детского сада в узкой области. В «Сказке» работают, в том числе, инструктор по физкультуре, музыкальный и художественный руководители, отвечающие за преподавание соответствующих предметов в детском саду.

Нам кажется, что среда обучения и развития маленьких детей в «Сказке» формировалась на основе занятий физкультурой и укрепления здорового образа жизни, и, прежде всего, на основе чувства безопасности и здорового психологического климата, ощущаемого детьми. Персонал дошкольного учреждения создавал приятную психологическую атмосферу в детском саду, действуя на основе общих, согласованных принципов и налаженных форм взаимодействия.

Воспитатели как в Финляндии так и в России должны обладать знанием и умением при организации работы по укреплению физического развития детей. К тому же они должны способствовать развитию и созданию условий для самостоятельной деятельности маленьких детей, что позволяет укрепить психическое благополучие ребенка и составить основу внутренней мотивации к познанию новых вещей через ценные ему жизненные опыты.

Самое значимое событие для ребенка – это его собственная деятельность, игра в одиночку или во взаимодействии с другими детьми и под руководством взрослого человека. Когда ребенок считает, что ему важно, например, заниматься физкультурой или музыкой, познавать различные явления и делать что-нибудь своими руками, и когда он научится сочетать все это в своей деятельности, тогда мы понимаем, что процесс обучения продвигается.

Детский сад «Тапиола» принимает участие в исследовательской работе по дошкольному воспитанию с 1983 года. Сотрудники нашего учреждения обладают широкими знаниями и опытом по применению различных игр для детей раннего возраста в целях обучения и благополучия ребенка. Поэтому вопросы, связанные с детской игрой, вызвали у сотрудников нашего учреждения повышенный интерес.

За счет финансирования проекта Lifelong Wellbeing для нашего учреждения было приобретено игровое и спортивное оборудование. Посредством закупки мы хотели разнообразить выбор имеющегося оборудования и расширить возможности его применения во всех возрастных группах (от 1 до 6 лет). Дополнительной целью являлось обогащение выбора детского спортивно-игрового оборудования за счет финансирования, чтобы расширить условия для реализации различных игровых функций.

Спортивно-игровое оборудование, приобретенное за счет проектного финансирования, используется в нашем учреждении в рамках повседневной игровой деятельности по желанию самих детей. Оно обуславливает разносторонние функциональные возможности в проведении повседневных детских физкультурных занятий и мероприятий.

Вызовы будущему дошкольному образованию в финской и российской образовательно-педагогических культурах разнятся, но в обеих странах можно выделить одну общую цель – оказание содействия благополучию и обучению ребенка. Разные социально-исторические контексты России и Финляндии оказывают влияние на формирование соответствующей образовательно-педагогической методики, по-разному акцентируя цели и задачи дошкольного образования в наших странах. Психическое здоровье, сохранение и укрепление общего здоровья, правильное питание и занятие физкультурой оказывают положительное влияние на жизненно важные функции, повышая качественный уровень нашей жизни.

2.6 Десткий сад «Хойякка»

Марита Аалто

Начальная ситуация

Проект LLW был представлен работникам детского сада «Хойякка» еще летом 2013 года, когда персонал детсада выразил в нем заинтересованность и обещал подключиться к нему. Наш детский сад маленький, его посещают лишь 35 детей, сформированы две группы. Проект был представлен родителям во время родительского собрания, когда мы сами также получили о нем дополнительную информацию. Шесть семей (восемь детей) стали добровольными участниками проекта и обязались записывать запрашиваемую информацию в дневники питания и физкультуры в течение одной недели. Позднее осенью проект, к нашему удивлению, расширился, и к нему подключились и другие детские сады из Каяни и Костомукши. Сейчас из «Хойякки» в проекте участвовали четыре семьи (пять детей). К тому же весной 2014 года студенты отделения здравоохранения Университета прикладных наук Каяни организовали для детей разных возрастов различные мероприятия в помещениях и на улице ("больница для медвежат", физминутки, школа здорового образа жизни), а также общие мероприятия с участием персонала детского сада (день бабушки и дедушки, акция семейной физкультуры).

В рамках проекта нам представилась возможность потратить 3000 € на покупку спортивно-игрового оборудования. Мы приобрели оборудование для внутреннего и уличного использования. Особенной популярностью пользуются уличные велосипеды и самокаты, благодаря которым активность и навыки езды на велосипеде у детей улучшились. Также пользуются популярностью клюшки для флорбола, и мы уже обучались навыкам командной игры. Занятие

физкультурой способствует улучшению социального взаимодействия детей, укрепляет их самооценку, дает возможность попробовать новое и выходить за свои пределы, учит действовать в команде. Развитие физико-моторных навыков в раннем возрасте важно. С развитием основных физкультурных навыков улучшаются и когнитивные функции, мышление и память.

Опыты с бенчмаркингом

Мое собственное предпроектное представление о российской системе ухода за детьми ограничивалось информацией, представленной в старых книгах, прочитанных мною во время учебы. Я представила себе хорошо организованный и целенаправленный подход к работе с детьми и воспитанию детей. Поэтому мне было интересно принимать участие в этом проекте и узнать, насколько нынешняя российская система ухода за детьми отличается от нашей, когда нас разделяет всего пара сотен километров.

Мы еще в апреле месяце обсудили многие вопросы, связанные с дневным уходом за детьми, с представителями нашей костомукшской группы-бенчмарка во время их визита в Каяни. Перед собственно бенчмаркингом нам были представлены помещения детского сада «Кораблик», и мы могли наблюдать за практической деятельностью персонала и детей. Еще во время представления нам было рассказано, в том числе, об организации питания, прогулок и тихого часа. Нам продемонстрировали занятие по обучению дошкольников плаванию, а также занятие по музыке детей около 4 лет.

Результаты визита: Что мы нашли и чему научились? Какие опыты передовых практик мы нашли?

Полная отдача взрослого на занятиях

В увиденных нами фрагментах процесса обучения всегда фигурировали какие-то сказочные персонажи или активный взрослый человек, мотивирующий детей к занятиям. А мы предполагали, что дети находятся под строгим контролем и что они поэтому действуют под руководством взрослых. Однако мы заметили, что метод костомукшских детских садов заключается в привлечении детей к занятиям через игровую деятельность и воодушевленного учителя.

Деятельность была тщательно продумана, и все атрибуты игры были размещены в доступное для детей место. В каянских детских садах работает меньше вспомогательного персонала, поэтому предварительная организация занятий затруднительна, так как воспитателю нужно одновременно заботиться о подготовке занятий и руководстве своей детской группы. В Костомукше помощники проводили детей на занятия под руководством предметника. Метод использования сказочных персонажей в обучении детей нам, конечно, тоже известен, и является зарекомендованным способом работы, однако он нередко забывается в повседневной суете, хотя подготовка к занятиям требует всего лишь немного времени и элементарной целеустремленности. Более эффективное использование времени воспитателями для подготовки к занятиям и корректировка личного отношения к своим трудовым обязанностям могли бы решить эту проблему. Окунуться в игру и в свою роль может оказаться непростой задачей для нас – суровых жителей области Кайнуу.

В детском саду без подгузников

В Костомукше ребенок получает приглашение в детский сад в двухлетнем возрасте. Для родителей проводятся информационные встречи в связи с началом посещения детского сада. Посещение, согласно инструкциям детского сада, начинается поэтапно в течение месяца с момента записи в детский сад. К моменту поступления в детский сад ребенок должен обходиться без подгузников. в В детском саду подгузники не используются. Поэтому мы задумались над тем, как внушить финским родителям, чтобы они приучали своих детей к горшку пораньше. Сейчас у нас имеются даже 3-4-летние дети, которые до сих пор пользуются подгузниками. В Костомукше родителям выдаются инструкции, согласно которым ребенка следует регулярно высаживать на горшок. По истечении месячной тренировки, подгузники больше не нужны. Ребенок, который обходится без подгузников, может посещать детский сад. Если у ребенка бывают случаи непроизвольного мочеиспускания, у него есть с собой запасная одежда, и поэтому подгузники в детском саду не используют.

Питание

В Каяни питание для детского сада готовится уже рано утром на центральной кухне из замороженных продуктов и полуфабрикатов. Пища хранится долго перед тем как она подается к столу. Питательная ценность такой пищи не соответствует показателям здорового питания, приготовленного быстро из свежих продуктов. В этом смысле наши коллеги в Костомукше делают упор именно в качество питания, и не стремятся к экономии средств, как у нас в Каяни. В Костомукше в каждом детском саду работает собственная кухня, где персонал готовит пищу сам, с самого начала, из свежих продуктов, после чего она сразу подается к столу. На каждого ребенка рассчитываются возрастные нормы потребления энергии, витаминов и микроэлементов, в соответствии с которыми ему готовят

пищу. Костомукшские дошкольники более здоровые, они не болеют простудой и у них нет проблем с излишним весом. Костомукшские дошкольники также ужинают в детском саду.

Продолжительность занятия

Обучение костомукшских детей проводится в форме непродолжительных, но интенсивных занятий. В нашем детском саду музминутки и физминутки нередко затягиваются слишком долго. Например, дети моложе 3 лет принимают участие в занятии пением, которое длится 30 минут, хотя у ребенка требуемое время сосредоточения внимания на приятной ему деятельности составляет лишь 15 минут. Дети реагируют на слишком длинное занятие беспокойным поведением, а взрослые - отрицанием, хотя это обстоятельство можно было бы легко исправить путем подготовки занятий, ориентированных именно на детей. Костомукшские дошкольники участвуют в трех занятиях в день по 30 минут, одно из занятий проходит во второй половине дня. Применение такой практики в наших детских садах необоснованно по воспитательным соображениям, однако иногда можно было бы попробовать – вместо продолжительного занятия, посвященного одной единственной теме – проведение нескольких более коротких, но интенсивных занятий по различным предметам. Тогда детский мозг мог бы временами и отдыхать. Здесь мы в первую очередь думаем о детях, испытывающих затруднения в сосредоточении внимания. Мы бы могли попробовать проведение занятий различной продолжительности, в зависимости от детской группы и проводимой учебной программы.

Инструктаж родителей

В Костомукше для родителей организуются различные информационные и образовательные встречи, а также отдельные мероприятия для семей, которые пользуются большой популярностью. Однако, по нашему опыту, посещаемость родителями таких мероприятий, например, школы сна или тематического вечера по вопросам питания, достаточно невысокая. Зато совместные мероприятия для семей с детьми, например, спортивно-приключенческие игры, отличаются значительно более высокой посещаемостью. Поэтому мы думаем над тем, как вовлекать родителей и в мероприятия, посвященные вопросам воспитания и обучения.

Проведение оценки

Бенчмаркинг и весь проект был для нас весьма интересен. В ходе собеседования поднимался ряд тем, которые дали нам новые силы и повод для размышления во время работы. Между нашими и костомукшскими детскими садами было относительно мало коммуникации. Мы могли бы добиться больших результатов, если бы у нас была возможность обсуждать и вопросы по передаче передового опыта через границу. Мы рады за то, что наши беседы проходили в приятной обстановке, открыто и с особым вниманием к детям.

Подготовка сотрудников дошкольного образования находится на высоком уровне в обеих странах. Проведение совместной работы, направленной на укрепление обучения и благополучия детей, первостепенно важно. Нам приятно отметить, что в каждом сегменте российской системы дошкольного образования работает высококвалифицированный профильный педагог. Это также говорит о высоком профессиональном статусе обучения детей дошкольного возраста.

2.7 Дошкольное образование г.Костомукша

Инна Андреенок

Учреждения дошкольного образования Костомукшского городского округа представляют разнообразный спектр образовательных услуг с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития ребенка и потребностей общества. В городе действуют семь муниципальных дошкольных образовательных учреждений, две дошкольные группы для детей в возрасте от двух до шести лет в Вокनावолокской средней общеобразовательной школе. Дошкольные учреждения посещают 2000 детей.

Демографические процессы в городе характеризуются стабильной тенденцией к росту детского населения не только за счет повышения показателей рождаемости, но и миграционного прироста населения, который в 2013 году составил 360 человек. Численность детского населения на территории округа в возрасте от 0 до 18 лет составляет 5832 человека, в возрасте от 1 года до 7 лет - 2600 детей. С 2009 по 2013 годы отмечена положительная динамика роста показателя рождаемости детей (в среднем, 8 % за пять лет).

В городе создана единая система учета очередности в дошкольные учреждения. На 01.01.2014г. на учете в единой городской очереди зарегистрировано 715 детей в возрасте от 0 до 3 лет. Ежегодно в очередь становятся около 400 детей, в детские сады поступает 450 человек.

Доля детей дошкольного возраста, охваченных различными формами дошкольного образования составляет 74%, в том числе: детей в возрасте от 1 года до 3 лет - 48,2%; от 3 до 5 лет - 97%; от 5 до 7 лет - 95,6% . На территории округа достигнута 100 % доступность дошкольного образования для детей в возрасте от трех до семи лет.

В декабре 2013г. было введено в эксплуатацию новое дошкольное учреждение «Ауринко» на 300 мест. На капитальный ремонт здания, приобретение технологического и учебного оборудования израсходованы средства субсидии Республики Карелия, средства бюджета Костомукшского городского округа в размере 65,0 млн. рублей.

В 2013 году вступил в силу Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". Федеральным законом изменена система уровней образования: в качестве одного из уровней выделено дошкольное образование, оно впервые становится полноценным уровнем общего образования. В октябре 2013 года впервые в Российской Федерации утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС) дошкольного образования. Введение стандарта является сложным и многоплановым процессом, результатом его введения должно явиться становление индивидуальной, авторской, эффективной системы педагогической деятельности, обеспечение высокого качества услуг дошкольного образования, содержания, присмотра и ухода за детьми дошкольного возраста.

Задача обеспечения высокого качества услуг дошкольного образования на территории Костомукшского городского округа включает в себя: внедрение ФГОС дошкольного образования; обновление основных образовательных программ дошкольного образования с учетом требований стандарта; кадровое обеспечение системы дошкольного образования.

Одним из приоритетных направлений государственной политики является создание условий для предоставления детям-инвалидам с учетом особенностей их развития равного доступа к качественному образованию в образовательных учреждениях. В детских садах ежегодно воспитывается около 40 детей с ограниченными возможностями здоровья, для них приобретены развивающие пособия, спортивное оборудование, мягкая и детская мебель,

оргтехника и др... Результат организации работы: обеспечение успешной адаптации детей в социуме, организация возможности и способности к выстраиванию здорового и безопасного образа взаимодействия и общения с окружающими.

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» предусмотрено право родителей детей дошкольного возраста, получающих дошкольное образование в форме семейного образования (не посещающих дошкольное образовательное учреждение), на получение методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи без взимания платы. В детских садах г. Костомукши работают консультационные клубы педагогической поддержки семей, воспитывающих детей дошкольного возраста на дому. Родителей консультируют по вопросам воспитания и развития детей, в том числе и с использованием дистанционных форм. Основная цель работы: формирование положительного образа детского сада детей и родителей, профилактика проявлений дезадаптации.

С целью определения образовательного маршрута дети с ограниченными возможностями здоровья направляются на городскую психолого-медико-педагогическую комиссию. По результатам работы комиссии дети поступают в коррекционные группы детского сада «Березка». Воспитанники этих групп в большинстве имеют задержку психического развития, несформированную целенаправленную деятельность, недоразвитие эмоционально-волевой сферы, общее недоразвитие речи. С детьми в группах работают учителя-дефектологи, учителя-логопеды, педагоги-психологи.

Для реализации задач по повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы, снижения уровня заболеваемости, формирования потребности в здоровом образе жизни, в детских садах используются здоровьесберегающие технологии и технологии обучения здоровому образу жизни. В каждом учреждении созданы все необходимые условия: комфортная, безопасная развивающая

среда в группах, современные физкультурные залы, спортивные площадки, оборудованные участки для организации прогулок.

В детских садах ежегодно осенью, в рамках городской целевой программы «Костомукша- город здоровья» проводится фестиваль «Детский сад - территория здоровья», в котором участвуют коллективы всех дошкольных учреждений. В детских садах организуются спортивные праздники и мероприятия, способствующие пропаганде здорового образа жизни среди детей и их родителей: недели здоровья, туристические походы, лыжные соревнования, совместные физкультурные занятия с детьми и родителями, проекты по здоровьесбережению и гендерному воспитанию.

Традиционным стало проведение «Олимпийских игр», в которых принимают участие команды воспитанников и родителей всех детских садов. В детском саду «Солнышко» реализуется программа «Здоровый ребенок - талантливый ребенок», основной целью которой является качественное улучшение физического состояния, развития и здоровья детей. Уникальность детского сада «Кораблик» определяется наличием бассейна, где ребята с младшего возраста учатся плавать под руководством инструктора по плаванию. В целях коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата в детском саду «Золотой ключик» дети занимаются степ-аэробикой, для чего изготовлены индивидуальные снаряды – степы. Реализация здоровьесберегающих технологий, система спортивно-оздоровительных мероприятий, активное сотрудничество с родителями воспитанников позволяют эффективно решать задачи по формированию основ здорового образа жизни у подрастающего поколения.

В детских садах детям обеспечено гарантированное сбалансированное 4-х разовое питание в соответствии с возрастом и временем пребывания в детском саду. Каждый детский сад работает в соответствии с примерным десятидневным меню, имеющим санитарно-гигиеническое заключение. Дети получают

необходимый богатый выбор блюд с оптимальным набором витаминов, независимо от времени года. Для детей, страдающих избыточным весом, аллергией предусмотрено индивидуальное питание.

Современное дошкольное образование носит вариативный характер. Педагогические коллективы работают по целому спектру новых программ и педагогических технологий, созданных научными коллективами и отдельными авторами. Это способствует развитию инициативы и творчества педагогов. В детских садах разработаны общеобразовательные программы дошкольного образования, на основе которых осуществляется вся образовательная деятельность. Основные целевые психологические и педагогические установки программ способствуют грамотному выстраиванию единого вариативного образовательного пространства. Каждый детский сад организует работу в соответствии с приоритетным направлением (художественно-эстетическим, физическим, познавательно-речевым). Большое внимание уделяется национально-региональному компоненту, с учетом региональной специфики: национальных и культурных традиций.

Дошкольный период является благоприятным для погружения ребенка в истоки региональной культуры. Детские сады ведут активную деятельность по внедрению в практику работы системы этнокультурного образования и воспитания. Региональный компонент реализуется через все образовательные области и режимные моменты, с использованием разнообразных форм работы: проектной деятельности, бесед, чтения произведений детской литературы, праздников, викторин, игр, драматизаций. В детских садах «Гномик», «Золотой ключик» функционирует этнографический музей-изба «Карельская горница», в группах созданы краеведческие мини-центры, с детьми работают педагоги – преподаватели финского языка, которые реализуют программы по изучению финской разговорной речи. Одна из программ коллектива дошкольного

учреждения «Гномик» в 2014 году стала лауреатом конкурса «Лучшие практики по этнокультурному образованию в дошкольных образовательных учреждениях Республики Карелия». Воспитанники детского сада впервые участвовали в российско-финском Фестивале народной музыки «Зимний Сомелло», организованном в рамках проекта ENPI «Туристический маршрут «Кантеле Онтрея Малинена».

Раннее приобщение ребенка к миру прекрасного позволяет воспитать его не только как созерцателя, но и как активного творца красоты. В детских садах «Солнышко», «Сказка» воспитанники занимаются в изостудиях, вокальных и танцевальных группах, успешно выступают на фестивалях, конкурсах, городских праздниках. Многие выпускники в дальнейшем увлекаются художественной деятельностью, занимаются в художественной школе, изостудиях, творческих кружках. Работы детей и родителей являются постоянными участниками и призерами конкурсов детского творчества: «Огненный цветок», «Костомукша – город спорта», «Улица знакомая и незнакомая». Детские сады системно проводят работу с одаренными, талантливыми детьми: игровые тренинги по развитию интеллектуально – познавательной сферы, организуются выставки «Наши юные дарования»; презентации лучшего опыта семейного воспитания талантливых детей; оформляется портфолио: «Наш успешный ребенок», «Талантливый ребенок глазами родителей». На протяжении двух последних лет воспитанники детского сада «Солнышко» принимают участие в дистанционном межрегиональном турнире талантливых детей «Супер УМ» «РостОК», показывая высокие результаты.

Дошкольные учреждения полностью укомплектованы кадрами. В детских садах работают 500 человек, из них 260 педагогов и специалистов (воспитатели, музыкальные руководители, инструктора по физической культуре, педагоги-психологи, педагоги-дефектологи, учителя-логопеды). 62% педагогов имеют высшую и первую квалификационную категорию. При значительной доле работников с

большим стажем работы, (более 20 лет – 55%), невысокой остается доля работников со стажем работы до 10 лет. Молодые специалисты в системе дошкольного образования составляют 15 % от общего числа педагогов. Основной причиной, сдерживающей приток молодых специалистов, является отсутствие жилья.

На территории Костомукшского городского округа сохраняются социальные льготы для работников дошкольных учреждений. Педагогам, не имеющим стажа работы в районах Крайнего севера, выплачивается материальная помощь (в 2013г -18 человек). За счет средств местного бюджета производились дополнительные выплаты няням, обслуживающему и вспомогательному персоналу.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации с 01.2013 года произошло повышение уровня средней заработной платы педагогических работников дошкольных учреждений. Заработная плата на 20,3% и составляет 24420 рублей. С 01.10.2013г. на 5,5% повышены оклады учебно-вспомогательному и обслуживающему персоналу дошкольных образовательных учреждений (рост заработной платы составил 18,3 %).

На территории Костомукшского городского округа нормативными актами установлен размер платы за присмотр и уход за детьми в дошкольных образовательных учреждениях. Размер платы сохраняется на уровне 17-20% от фактических затрат на содержание детей, доля родительской платы в расходах составляет 20%. Затраты на содержание одного ребенка в детском саду с учётом родительской платы в 2013г составили 118,5 тыс. руб.(в 2012г. 107,3 тыс. руб.). Кроме того, в соответствии с утвержденным положением, отдельным категориям семей установлены льготы по оплате (в 2013г.освобождены от оплаты - 218 семей, 50 % льготу имела 121 семья, 30 % - 44 семьи).

Администрацией Костомукшского городского округа обеспечена организация компенсационных выплат части родительской платы за

содержание ребенка в детском саду, Семьи, имеющего одного ребенка, получают компенсацию в размере 20%, семьи с двумя детьми – в размере 50%, с тремя детьми и более- 70%. В 2013 году компенсацию получали 1608 семей, в 2012 г. - 1458 семей. Также, на основании установленного порядка, семьи, имеющие детей в возрасте от полутора до трех лет и не получившие место в дошкольном учреждении, получают компенсацию в размере 3700 руб. в месяц.

2.8 Десткий сад «Березка»

Елена Альбицкая

В детском саду «Берёзка» работают 12 групп, которые посещают 250 детей от полутора до семи лет. В саду имеются 3 группы для детей с задержкой психического развития, в которых работают специалисты – учителя-дефектологи.

Наш детский сад, как и другие дошкольные учреждения, решает важную задачу – сохранение и укрепление здоровья детей путём создания условий для их гармоничного развития и для систематического проведения профилактической и оздоровительной работы, вовлечения родителей в этот процесс.

Воспитатель по физической культуре работает над формированием у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни, совместно с воспитателями и родителями старается научить детей сохранять и укреплять своё здоровье.

Большое внимание уделяется профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

На формирование опорно-двигательного аппарата оказывают врожденные особенности, внешние условия, режим дня, питание, физические перегрузки во время спортивных занятий, перенесенные заболевания.

Среди основных нарушений опорно-двигательного аппарата, встречающихся у дошкольников, можно выделить нарушение осанки и плоскостопие.

Правильная осанка является одним из показателей здоровья. Она создаёт условия для нормального функционирования дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Важно как можно

раньше начать профилактику дефектов осанки и коррекцию имеющегося её нарушения, чтобы у ребёнка в школе не возникли повышенная утомляемость, головные боли и боли в мышцах туловища.

Плоскостопие - это заболевание опорно-двигательного аппарата человека, которое характеризуется изменением, или деформацией формы стопы. Существует несколько основных причин развития плоскостопия: повышенный вес тела, частое длительное стояние на ногах, ношение некачественной обуви, травмы стоп и др. Основными симптомами плоскостопия являются: повышенная утомляемость при стоянии и ходьбе, боль и чувство скованности в икроножных мышцах, усиление болей в ногах к концу дня и т.д.

Для профилактики нарушений осанки и плоскостопия необходимо необходима совместная работа детского сада и семьи.

В нашем детском саду такую работу проводит воспитатель по физической культуре и воспитатели групп, медицинские сёстры.

На протяжении всего времени пребывания ребёнка в детском саду поддерживается оптимальный двигательный режим: ежедневно проводится утренняя гимнастика, 2-3 раза в неделю физкультурные занятия, в течение дня физкультурные паузы, подвижные игры (в группе и на прогулке), 2 раза в неделю музыкально-ритмические занятия, 1 раз в 2 месяца для детей и родителей организуются спортивные праздники и развлечения, зимой ходьба на лыжах и др. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду ведётся в тесном сотрудничестве с семьёй. Наши воспитанники вместе с родителями участвуют в физкультурных развлечениях, праздниках, городских фестивалях и других мероприятиях.

Работая над профилактикой нарушений осанки и плоскостопия воспитатели используют следующие методы работы:

- Физические упражнения
- Использование разнообразных исходных положений (сидя, лёжа, у стены)
- Упражнения на тренажёрах
- Закаливание, профилактика простудных заболеваний, ослабляющих, в том числе и мышечную систему
- Развитие общей выносливости за счёт использования циклических упражнений

Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений, при этом их эффективность во многом зависит от исходных положений. Наиболее важными для развития и укрепления мышц являются упражнения, которые выполняются лёжа на спине, животе, стоя в упоре, на коленях и на четвереньках. Очень эффективными являются упражнения у стены.

Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходит также во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение тела, а так же упражнений в равновесии и координацию. Широко используются игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки («Встань, как я», «Держи плечи прямо», «Каток», «Не урони мешочек», приседания у стены).

Плоскостопие необходимо лечить, его также можно предупредить с помощью профилактических мероприятий.

В нашем саду организована работа группы «Здоровые ножки», которую в 2014 году посещают 20 детей, имеющих нарушения стопы. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети занимаются босиком, это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее действие.

В работе с детьми используются:

- различные упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, по ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости
- упражнения из исходного положения стоя: перекат с пятки на носок, приседания на носках, катание мяча поочерёдно правой и левой ногой
- упражнения из исходного положения сидя: сгибание и разгибание стоп, захват и поднимание мелких предметов
- упражнения из исходного положения лёжа на спине: скользящие движения стопой по голени другой ноги, круговые движения стоп
- упражнения на тренажёрах.

В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

У детей, посещающих группу «Здоровые ножки» положительный результат имеют:

- В 2010-2011 уч. году – 30 % детей
- В 2011-2012 уч. году – 42% детей
- В 2012 -2013 уч. году – 35% детей

- В 2013-2014 уч. году – 70% детей.

К сожалению, не все дети достигают положительного результата. Можно выделить следующие причины:

- Невыполнение рекомендаций воспитателя по физической культуре
- Неправильно подобранная обувь
- Отсутствие в обуви стелек-супинаторов
- Частые заболевания (ослабляют мышечный корсет)
- Частые пропуски занятий в группе.

Необходимо укреплять единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. С этой целью мы регулярно проводим родительские собрания, консультации, открытие просмотры занятий, совместные спортивные досуги, праздники, развлечения. Воспитанию у ребёнка привычки к занятию физкультурой способствует пример родителей. Содержание занятий родителей с детьми во многом зависит от их интересов и желаний, но необходимо разъяснять им значение и пользу нелюбимых детьми упражнений, советовать заниматься с детьми исходя из особенностей их развития, теми упражнениями, которые получают хуже. Мы рекомендуем родителям, в какие игры играть с детьми. А также даём советы:

1. Не держите во время прогулок ребенка за одну и ту же руку, не ограничивайте свободу его движений.
2. Следите, чтобы ребенок не разворачивал стопы внутрь или наружу.
3. Не стягивайте ноги тесными носками, ботинками.

4. Предоставляйте ребенку возможность ходить босиком по земле, траве, песку, гальке, по коврикам с рельефными поверхностями.
5. Объясняйте и показывайте, как нужно стоять, ходить, сидеть.
6. Особое внимание нужно уделять позе ребенка во время сна.
7. Помните, здоровье ребёнка в ваших руках. В тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы

2.9 Детский сад «Гномик»

Ирина Богданова

*"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым:
пусть он работает, действует, бегает, кричит,
пусть он находится в постоянном движении."*

Жан Жак Руссо

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, когда не только формируется его личность, но и накапливается двигательный опыт, закладываются основы здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Подобные вопросы мы задаём себе постоянно, ищем новые формы работы.

Система физического воспитания в нашем детском саду выстроена с учётом возрастных и психологических особенностей детей, направлена на сохранение и укрепление здоровья не только всех детей в целом, но и каждого ребёнка в отдельности.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию являются:

- охрана и укрепление здоровья детей
- развитие физических качеств, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями
- создание условий для реализации потребности у детей в двигательной активности
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни
- обеспечение физического и психического благополучия.

Одна из важнейших сторон физического воспитания дошкольника - развитие физических качеств. Уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость. Физические качества проявляются через определённые умения, двигательные навыки, а двигательные навыки существуют при наличии определённых физических качеств. Поэтому в целях гармоничного развития ребёнка в детском саду созданы условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

В дошкольном возрасте необходимо обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем. Наша модель двигательного режима для детей дошкольного возраста состоит из нескольких блоков:

1. Физкультурно-оздоровительные занятия.
2. Организованные игры на прогулке.
3. Самостоятельные игры на прогулке

4. Физкультурно-массовые мероприятия

5. Работа с родителями при организации спортивных мероприятий.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. В детском саду созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Имеются спортивные площадки: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование. На групповых участках построены веранды, турникеты, горки, лестницы, стойки для метания и т.д. В группах оборудованы уголки здоровья, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития и здоровья детей, поэтому мы уделяем большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на улице.

Организованной формой в двигательном режиме детского сада являются физкультурные занятия на улице. При проведении образовательной деятельности используем как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Важным является принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Физкультурное занятие обеспечивает развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально

организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; даёт возможность каждому ребёнку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них.

Используем организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешие прогулки, походы, экскурсии, спортивные праздники, развлечения.

Наиболее полюбившимися у детей дошкольного возраста стали занятия, в которых большую часть времени занимают подвижные игры. Необычные игровые формы проведения упражнений, игровая деятельность делают занятия занимательными.

Обязательным оздоровительным моментом в работе детского сада является прогулка. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно. На прогулке дети играют, много двигаются.

При планировании учитываем взаимосвязь процесса обучения основным видам движения, развития двигательных качеств и способностей детей. В то же время им предоставляется определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. Самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе детей, даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство

самостоятельной деятельностью строится с учётом уровня двигательной активности. У старших дошкольников пользуются популярностью игры- эстафеты, игры с правилами, элементами соревнований, спортивные игры: футбол, бадминтон, упражнения с баскетбольным мячом.

Традиционно в детском саду проводится «День спорта» для детей старшего дошкольного возраста по «Круговой тренировке». «Круговая тренировка» – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляют серийные повторения нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой. Дети идут непрерывным потоком от снаряда к снаряду, от станции к станции. При разработке комплексов и упражнений для занятий «круговой тренировкой» мы используем нагрузку на разные группы мышц, вариативно меняем виды деятельности. Организуем круговую тренировку в игровой форме.

Интересной формой организации физической активности воспитанников являются туристические походы. Опыт работы показывает, что эта форма активного отдыха наряду с другими формами работы по физическому воспитанию обеспечивает достаточную физическую нагрузку и повышает выносливость детского организма, совершенствуются двигательные навыки, физические качества детей, повышается их двигательная активность, укрепляется здоровье. Проводим разные походы; в зависимости от сезонных и природных условий. Планируем разнообразные виды деятельности в походе: ходьбу в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в медленном и среднем темпе. Начинаем мы походную эпопею с простых пеших походов, постепенно приобретая навыки туризма. В занятия включаем теоретические знания о туристическом инвентаре, о снаряжении туриста, беседы о правилах поведения во время прогулок на природе, об охране природы. В походах дети учатся туристическим премудростям: как укладывать рюкзак, расставлять и укладывать

палатку, как переправляться через препятствия. В турпоходах, на привале устраиваем соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры, пьем душистый чай. А сколько радости о таких походах! В лесу можно встретить сказочных героев, узнать новое о птицах и о животных.

Зима предоставляет естественные условия для организации смены двигательной активности детей связанных с изменением климатических условий. На зимней площадке, покрытой снегом, проводим игры, включающие разнообразные движения: ходьба, бег, кружение, бросание снежков, подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега, спрыгивание в снежный сугроб с небольших пеньков, перешагивание через снежный ком. Любимое занятие детей – это изготовление снежных построек, ледяных дорожек. Под руководством взрослых – педагогов и родителей дети лепят снежные городки, снеговиков, крепости, горки.

В зимнее время дети любят кататься на санках. В организованной игре «Саный поезд» они выстраивают вагончики из санок, выполняют различные задания с санками.

Занятия на лыжах проводим на лыжном стадионе. Катания на лыжах носят и познавательный характер, дети любят зимней природой, наблюдают, как тренируются взрослые лыжники. Как правило, к концу зимы дети уверенно овладевают навыками ходьбы на лыжах с палками.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К ним относятся «Неделя здоровья», физкультурные досуги, спортивные праздники, игры – соревнования, спартакиады, в которых принимают участие и дети и родители.

Все формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны и дополняют друг друга. Положительных результатов достигаем при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. Самая популярная форма работы с родителями –

совместные спортивные праздники: «Вместе с мамой, вместе с папой», «Рыцарские турниры», «Зарничка», «Юные туристы». На таких мероприятиях наиболее полно раскрываются возможности сотрудничества: устанавливаются теплые доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогами, родителями и детьми. Взрослые вместе с детьми участвуют в подвижных играх, в эстафетах, выполняя различные задания. Участие в соревнованиях повышает у детей и родителей интерес к физическим упражнениям, благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителей поощрять спортивные интересы ребенка.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, спортивные совместные праздники, досуг, развлечения, соревнования и аттракционы в дошкольных учреждениях.

Мы стремимся, чтобы все участники педагогического процесса – педагоги, дети, родители – были вовлечены в совместную деятельность. Ведь только при таком взаимодействии можно действительно достичь больших результатов в укреплении физического и психического здоровья детей.

Источники

Ефименко Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. ЛИНКА – ПРЕСС. М., 1999.

Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. ЛИНКА – ПРЕСС. М., 2000.

Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. АЙРИС ПРЕСС. М., 2007.

2.10 Десткий сад «Кораблик»

Юлия Новикова, Наталья Архипова

*"Хочешь быть здоров - плавай,
хочешь быть красив - плавай,
хочешь быть умен - плавай!"*
(древнегреческая мудрость)

Обучение плаванию - большое событие в жизни ребенка. Дети получают множество новых впечатлений, а также приобретают ценный жизненный опыт. Многочисленные исследования подтверждают целесообразность обучения плаванию детей с самого раннего возраста.

Плавание, в переводе с греческого, означает «лечение водой и движением».

Купание, игры в воде, благоприятны для всестороннего физического развития ребенка и доставляют малышам массу положительных эмоций.

При систематических занятиях плаванием совершенствуется работа органов дыхания, улучшается сердечная деятельность, укрепляется нервная система, совершенствуются движения, увеличивается выносливость, происходит закаливание всего организма.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются навыки самообслуживания, происходит формирование личности малыша, развиваются такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Кроме того, умение плавать — жизненно необходимый навык: ежегодно происходит огромное количество несчастных случаев с детьми на воде.

Одна из основных задач детского сада — приобщение детей к активным занятиям физи-ческой культурой вообще и занятиям плаванием в частности.

Наличие бассейна в детском саду «Кораблик» не только определяет конкурентоспособ-ность и специфику работы учреждения, но и создает дополнительные возможности оздо-ровления и физического развития воспитанников.

Обучение плаванию происходит под руководством инструктора по физкультуре. Кон-троль за самочувствием детей, во время занятий в бассейне, осуществляет медицинская сестра. Сотрудничество педагога и медработника позволяет обеспечить безопасные и комфортные условия пребывания детей в бассейне.

Обучение плаванию осуществляется в соответствие с образовательной программой, ко-торая предусматривает соблюдение основных требований к организации обучения, обеспечению мер безопасности, выполнению необходимых санитарно-гигиенических пра-вил и норм. Для каждой возрастной группы предусмотрена своя продолжительность пребывания в воде: в младшей группе составляет 15-20 минут, в средней группе – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут. Все занятия основаны на игровом методе с использованием подвижных, тематических игр и игровых упражнений.

Так с чего же начинается обучение плаванию в детском саду?

Обучение плаванию проходит в несколько этапов.

Уже с 3х летнего возраста, небольшими группами по 8-10 человек, малыши начинают посещать занятия в бассейне.

На первом этапе дети 3-4х лет знакомятся со свойствами воды, учатся свободно передвигаться по бассейну, поливать водой себе голову из ведёрка или лейки, не бояться брызг, погружаться под воду, делать выдох на воду (игрушку). На начальных этапах не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и не безобидное чувство.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно. Малыши 4-5 лет учатся делать вдох выдох в воду несколько раз подряд, открывать глаза, передвигаться и ориентироваться в воде, учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить).

На третьем этапе дошкольники 5-6 лет обучаются плаванию определённым способом. В нашем детском саду это - кроль. К концу третьего этапа дети проплывают 10-15 метров, согласовывая движения рук, ног и дыхания.

На последнем, четвёртом этапе обучения продолжается усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Для того чтобы обучение плаванию приносило максимальный развивающий и оздоровительный эффект сотрудничество с родителями воспитанников является важным звеном в работе детского сада и семьи. Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями (родительские собрания, конференции, праздники) активно используются в нашем ДОО. По завершению учебного года для родителей организуются открытые занятия, на которых дети демонстрируют свои успехи и достижения.

Взрос-лым предоставляется возможность побывать не только в роли зрителей, но и стать главными персонажами праздника, что с восторгом принимают дети.

С целью информирования родителей об особенностях работы бассейна, в нашем саду систематически организуются экскурсии, консультации, фотовыставки «Вот какие мы пловцы». На родительских собраниях обсуждаются темы: «Плавание как эффективный способ закаливания»; «Плавательные навыки у дошкольника» и т.д. Анкетирование родителей показало, что 98 % детей, посещающих занятия в бассейне, испытывают положительные эмоции и 100 % родителей удовлетворены результатами работы детского сада по обучению детей плаванию.

Наши воспитанники, посещающие занятия в бассейне, не только овладевают жизненно важным навыком, гармонично развиваются, но и с удовольствием рассказывают о том, что плавание – это здорово, полезно и интересно!

2.11 Детский сад «Сказка»

Елена Попова

Психологический аспект здоровья предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, его эмоциональному благополучию и душевному комфорту.

В детском саду «Сказка» существует определённая система работы по сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольников с момента поступления ребёнка в ДОУ и до его выпуска в школу.

Мы отмечаем основные этапы, которые имеют большое влияние на формировании внутреннего мира ребёнка.

1 этап: Адаптация ребёнка к ДОУ.

2 этап: Эмоционально-личностное развитие детей в период дошкольного детства.

3 этап: Подготовка к обучению в школе.

Успешное проживание воспитанниками данных этапов обеспечивает Служба психолого-педагогического и медико-социального сопровождения МБДОУ «Сказка», куда входят старший воспитатель, педагог-психолог, учитель-логопед, педагоги, медицинский персонал. Наибольшая роль отведена здесь педагогу-психологу.

1 этап

Организация работы по обеспечению благоприятных условий для адаптации детей к условиям детского сада является одним из приоритетных направлений нашей деятельности, т.к. ежегодно к нам приходят и участвуют в этом сложном процессе от 50 до 70 малышей.

В большинстве случаев поступление ребенка в ДОО сопровождается проблемой его адаптации к новым нормам и правилам жизни, и далеко не все дети успешно с ней справляются. Возникновение у ребенка сложностей адаптации является прямым следствием его психологической неготовности к выходу из семьи.

Долгосрочный проект «В детский сад с радостью!» (разработан психологической службой МБДОУ «Сказка») как раз направлен на поддержку ребёнка и его семьи в период подготовки и поступления в детский сад.

Проект включает в себя следующие мероприятия:

- организационное собрание и консультативные встречи для родителей
- занятия в «Школе молодых родителей» (темы занятий: «Особенности адаптационного периода», «Почему отпустить маму бывает трудно», «Вредные привычки малышей», «Формирование навыков самообслуживания детей раннего возраста», «Развитие речи и формирование навыков общения»)
- ежедневное сопровождение адаптационного периода педагогом – психологом: составление индивидуального графика адаптации (с учетом особенностей личности ребёнка и его семьи), ведение карт сопровождения (отмечается продолжительность нахождения в детском саду, сон ребёнка, его аппетит, поведенческие реакции).

Результатом проекта является преобладание лёгкой степени адаптации малышей и отсутствие явления дезадаптации на протяжении последних пяти лет. Кроме того, в ходе проекта оказывается большая психологическая и информационная поддержка родителей, устанавливается тесное сотрудничество семьи и детского сада.

2 этап

В процессе роста ребёнка происходят изменения в его эмоционально-личностной сфере.

С целью содействия гармоничному развитию личности ребёнка, его эмоциональному комфорту и сохранению психологического здоровья в детском саду реализуется проект «Мир, в котором я живу».

Данный проект включает в себя:

- развивающие психологические занятия (познание себя, своих эмоций, познание партнёров по общению, умение общаться)
- диагностические мероприятия
- встречи и консультации для родителей (анкетирование родителей на начало проекта, по итогам проекта, диагностика особенностей личности воспитанников)
- составление индивидуальных альбомов воспитанников «Мой внутренний мир» (как часть портфолио дошкольника).

Результатом проекта стало постепенное формирование у детей представлений о способах эффективного общения и поведения.

Важно, чтобы дети успешно применяли эти навыки при реальном общении, а для этого необходимо чуткое сопровождение взрослого и личный пример.

3 этап

Одним из приоритетных направлений деятельности дошкольного учреждения является подготовка детей к обучению в школе. Посредством обучающих и развивающих занятий педагоги и психологи формируют психологическую готовность к школе: мотивацию к обучению, развивают память, внимание, мышление, речь, общий запас знаний и представлений об окружающем мире. Результатом совместной работы педагогического коллектива является хороший уровень готовности к школе выпускников детского сада и их успешная адаптация в школе.

Кроме того, сохранению и укреплению психологического здоровья воспитанников способствует проведение в детском саду мероприятий для детей, педагогов, родителей. Мероприятия направлены на поддержание благоприятного психологического климата, оптимизацию детско-родительских отношений.

- «Неделя психологии» (дни психологического здоровья)
- Психологические и педагогические акции («Берегите, детство!», «День, наполненный радостью», «День добрых друзей», «Экран настроения» и др.)
- Дни открытых дверей для семьи
- Творческие мастерские и гостиные с участие семей воспитанников
- Семинары и тренинги для педагогов
- Интерактивные формы родительских собраний.

Таким образом, в детском саду «Сказка» уделяется большое внимание психологическому здоровью дошкольников как компоненту здоровья и благополучия человека.

2.12 Детский сад «Солнышко»

Татьяна Мосина

Питание – одно из ключевых факторов, определяющих качество и жизнь ребенка, его рост и развитие. В детских садах питание организовано за счет средств, выделяемых местным бюджетом и за счет оплаты родителей за содержание детей.

Основой организации питания детей служат среднесуточные наборы продуктов, рекомендованные санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 -13, а также составленное на их базе перспективное 10-ти дневное меню.

Детские сады города работают с 12-ти часовым пребыванием детей.

Для детей организовано 4-х разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Детям, имеющим пищевую аллергию, производится замена блюд на основе соответствующих норм питания и меню. Индивидуально для каждого ребенка готовятся блюда заменители. При составлении меню – требования учитываются все медицинские противопоказания в продуктах питания.

Медицинскими сестрами разработаны индивидуальные меню по медицинским показаниям и перспективное 10-дневное меню. Ежемесячно проводится анализ питания по натуральным нормам, подсчитывается калорийность. Все пищевые продукты, поступающие в детское учреждение, проверяются на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуются для них качественные удостоверения с указанием даты выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных (например, для молока и молочных продуктов - жирность, содержание белка).

В соответствии с требованиями СанПиН (санитарных правил и нормативов) выполняются принципы рационального питания:

1. Калорийность пищи не должна превышать энергетические затраты организма ребенка.
2. В суточный рацион входят пищевые вещества в сбалансированном виде.
3. Соблюдение режима питания.
4. Правильное сочетание блюд.
5. Все продукты свежие и доброкачественные. При приготовлении блюд нет отклонений от технологии приготовления.
6. Учет сезонов года.
7. Соблюдение эстетики оформления приготовленных блюд.

Основные принципы составления меню

При составлении рациона питания осуществляется правильное распределение продуктов в течение недели и, особенно в течение суток. Недопустимо, когда в суточном меню две каши, да еще крупяной гарнир ко второму блюду. Необходимо, чтобы дети в течение дня получали два овощных блюда и только одно крупяное. Также важно помнить, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, поэтому рекомендуется блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца давать в первой половине дня - на завтрак и обед.

На ужин мы предлагаем детям молочно-растительную, легкоусвояемую пищу, так как ночью, во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

Разрабатывая меню, мы учитываем, что некоторые продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые продукты он может получать через день или 2-3 раза в неделю. Так в меню детей каждый день включается вся суточная норма молока, сливочного и растительного масел, сахара, хлеба, мяса. В то же время рыбу, яйца, творог, сметана мы даем детям не каждый день, но в течение декады (10 дней) количество этих продуктов представлено в полном объеме возрастной потребности. Допустимая повторяемость блюд не более 3 раз в 10 дней.

Объем пищи и выход блюд строго соответствует возрасту ребенка. Большой объем способствует снижению аппетита, служит причиной нарушения нормальной функции пищеварительных органов. Маленькие же объемы не вызывают чувства насыщения.

Выбор первых блюд для детей 3-7 лет ничем не ограничен. Детские сады готовят: бульоны; супы на этих бульонах, заправленные овощами, крупами, клецками, галушками; вегетарианские супы; супы молочные, фруктовые.

В качестве вторых блюд предлагаются котлеты, биточки, тефтели, тушеные овощи с мясом, рыбой, птицей.

В состав обеда обязательно включается салат, преимущественно из сырых овощей, желательно с добавлением зелени.

В качестве третьего блюда лучшее для детей это - свежие фрукты или соки, а при их отсутствии компоты из свежих или сушеных фруктов, а также консервированные фруктовые или овощные соки, фруктовые пюре для детского питания. На завтрак и ужин детям можно давать различные молочные каши, каши с овощами и фруктами.

Полдник в ДОУ обычно состоит из двух блюд - молочного напитка (кефира, ряженки, молока) и выпечки или кондитерских изделий

(печенье, сухариков, вафель). Очень хорошо давать детям еще и третье блюдо - свежие фрукты, сок или пюре.

Организация питания детей в дошкольном учреждении обязательно сочетается с правильным питанием ребенка в семье. Для организации правильного питания до-школьников родителям рекомендуется следовать следующими принципами:

- адекватная энергетическая ценность
- сбалансированность пищевых факторов
- соблюдение режима питания.

Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома для родителей вывешивается ежедневное меню с рекомендацией о приготовлении блюд на ужин, проводятся консультации по организации питания детей дома.

Большую роль в организации питания выполняют воспитатели. Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Большое внимание уделяется строгому соблюдению правил приготовления пищи.

Важнейшим условием правильной организации питания детей является устройство, оборудование и содержание пищеблока. Помещение пищеблока имеют необходимые производственные и складские помещения, оснащенные необходимым технологическим и холодильным оборудованием, инвентарем, посудой, тарой и пр. в соответствии с СанПиН.

Организация питания находится под постоянным контролем заведующей детским садом и старшей медицинской сестры.

Главные составляющие:

- осуществление контроля за качеством доставляемых продуктов питания
- их правильным хранением
- соблюдением сроков реализации
- за соблюдением натуральных норм продуктов при составлении меню-раскладок
- качеством приготовления пищи, соответствием ее физиологическим потребностям детей в основных пищевых веществах.

При оценке эффективности питания большое значение придается контролю за динамикой физического развития детей, которая находится в прямой зависимости от качества питания, особенно у детей раннего возраста. Оценка уровня физического развития проводится у детей от 1 до 3 лет - 1 раз в квартал, от 3 до 7 лет - 1 раз в полгода, пользуясь таблицами распределения массы тела в зависимости от роста и от возраста, с учетом местных региональных стандартов. Наряду с такой оценкой учитываются и абсолютные показатели прироста массы тела за определенные промежутки времени (помесячно). В качестве оценки адекватности питания применяется и уровень заболеваемости детей, особенно острыми респираторными инфекциями и кишечными заболеваниями, так как при неправильном питании снижается иммунитет и уменьшается сопротивляемость детского организма.

Анализ питания в детских садах дает положительную картину в выполнении натуральных норм по основным продуктам питания.

Исходя из имеющегося набора продуктов, повара готовят вкусные и разнообразные блюда, соблюдая технологию тепловой обработки, сберегая витаминный состав овощей, фруктов, мяса и молока.

Центром гигиены и эпидемиологии 2 раза в год проводится лабораторный контроль на исследование готовых блюд на калорийность и объем. Установлено, что калорийность и объем находятся в пределах допустимой нормы.

Примерное меню в детских садах г. Костомукша

Завтрак – молочные каши: овсяная, рисовая, пшенная, гречневая, ячневая, манная, пшеничка, «дружба», омлет натуральный. В качестве напитка – чай, злаковый кофе, какао на молоке с бутербродом с маслом или с сыром.

2-ой завтрак - с 10.00 до 10.30 детям подают фрукты или йогурт.

Обед – закуска в виде салатов из свежих овощей (огурцы, помидоры) с растительным маслом, винегрет, салат из отварной моркови с яблоком, салат витаминный, салат «свеколка».

Первое горячее блюдо – щи, борщ, овощной суп, картофельный , суп с крупами или макаронными изделиями, рассольник на курином, говяжьем бульоне.

Второе блюдо – мясное, рыбное, из птицы, из печени с гарниром.

Третье блюдо – компот из свежих фруктов, сухофруктов (кураги), кисель из кураги, сок, витаминный напиток.

Полдник – напитки (молоко, кефир, ячменный кофейный напиток) и мучное изделие (батон с маслом или джемом, вафли, печенье).

Ужин – включает в себя блюда из творога – запеканка, творожные оладьи, пудинг, макароны с сыром, сосиска отварная, запеканка рисовая либо манная с яблоками, блюда из рыбы, птицы, овощей, а также напиток – чай с лимоном, напиток витаминизированный.

ужин в детском саду не должен быть последним приемом пищи ребенка. Дома ребенку рекомендуется сделать акцент на свежие фрукты, соки, кисломолочные продукты.

Источники

СанПиН 2.4.1.3049 -13 « Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций

Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДООУ№ 5, 2010 год.

Концепция государственной политики в области здорового питания населения РФ до 2010 г.

Работа детского сада с семьями по вопросам воспитания детей

Татьяна Мосина, Светлана Койти

"Наша жизнь – это совместный труд со множеством людей, физическое, душевное и духовное сотрудничество."

С.Соловейчик

Коллективу детского сада «Солнышко» удалось разработать модель сохранения и укрепления здоровья детей, учитывая региональные особенности и состояние здоровья воспитанников. Составляющими компонентами модели были определены следующие направления:

1. **Общение взрослых с детьми.** Мы базируемся на индивидуальном подходе к детям, создании благоприятного микроклимата на основе интересного и содержательного общения взрослого с детьми и детей между собой. Общий стиль диалогического нерегламентированного общения стал основой деятельности детей.
2. **Организация разных видов детской деятельности.** Особое внимание мы отводим подвижным играм, коллективным формам выполнения заданий.
3. **Приоритетное направление – игровая деятельность.**
4. **Взаимодействие с родителями..**
5. **Роль психолога разумно сбалансирована в едином педагогическом процессе.** Мы привлекаем всех педагогов к проведению психолого – педагогических консилиумов. Важно, чтобы ребенок не стал неуспешным в жизни, не испытывал страх

Ведущим для воспитателя должно быть его доброе сердце, а затем программа. Воспитатели детского сада заботятся о том, чтобы не перегружать ребенка излишней, ненужной информацией, учитывают состояние здоровья, настроение, самочувствие, интересы каждого ребенка.

В результате изучения потребностей родителей для определения перспективы развития детского сада, содержания работы, форм организации просвещения родителей в детском саду разработана программа « Шаги навстречу». Девизом и стратегией программы стали мысли и исследования известного психолога К.К. Платонова «Я глубоко убежден – воспитывать детей надо начинать за девять месяцев до рождения... их родителей».

Мы осуществляем взаимодействие с родителями через позиции:

- **Воспитание общением.** "Один миг общения дает для воспитания больше, чем целые часы поучений"
- **Воспитание сотрудничеством.** "Все душевные силы, все духовные способы употребим на то, чтобы втянуть ребенка в увлекательную жизнь вместе с родителями"
- **Воспитание сотворчеством.** "Как я развиваюсь вместе с ребенком? Где, в чем хоть малый элемент совместного созидания?"

Сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. В нашем детском саду накоплен большой опыт взаимодействия с семьями воспитанников. В последние годы отмечается возросший интерес родителей детей, вновь поступающих в детский сад, к системе дошкольного образования, их доверие к педагогам. Родители все больше прислушиваются к мнениям тех педагогов, человеческую ценность которых они признают. А это побуждает специалистов непрерывно профессионально совершенствоваться, повышать коммуникативную

культуру общения с родителями, активно внедрять новые технологии сотрудничества с семьей.

Все эти задачи сформулированы в психолого-педагогической программе «Шаги навстречу», которую наш сад реализует в своей работе. Мы не ограничиваемся только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники. Мы уже действуем: стремимся организовать единое пространство развития ребенка, в котором тесно взаимодействуют, сотрудничают, решают общую задачу педагоги и родители.

В детском саду работает детско-родительский клуб «Волшебные прикосновения»

Через участие в данной программе происходит реализация курса телесно – ориентированной терапии и чувственного взаимодействия родителей с детьми.

Педагог-психолог Койти С.Г. и воспитатель по физической культуре Лепехова Л.И. на специальных занятиях знакомят родителей с телесно – ориентированными упражнениями. Главная задача занятий - принять позицию партнера, ребенка по общению и полноценно прожить, прочувствовать его эмоциональное состояние.

В результате родители имеют возможность почувствовать психологическую близость к своему ребенку, лучше понять ребенка, обучиться новым способам игрового взаимодействия с ребенком.

Психотехнические игры и упражнения имеют большое значение для развития детей. Они помогают детям направлять свое внимание на внутренние ощущения, эмоции, чувства.

Одновременно учат детей улавливать, понимать и различать чужие эмоциональные состояния.

В результате системной работы в детском саду установились доверительные, равноправные отношения, произошло вовлечение

родителей в эмоциональный мир ребенка. Пришло понимание и осознание родителями понятий, что тактильный контакт и здоровье ребенка тесно связаны между собой. Медицинскими работниками и психологами доказано, что любимый ребенок болеет меньше, а любимым ребенок чувствует себя тогда, когда ощущает на себе заботу, добрый взгляд, теплое прикосновение близких ему людей. Это придает ребенку уверенность и собственную значимость в этом мире.

Мы осуществляем специальную, комплексную подготовительную работу с семьей в адаптационный к дошкольной жизни период. В рамках программы «Мамина школа» мы проводим психологические занятия с родителями, индивидуальные консультации, семейные психологические игры.

Главной задачей «Маминой школы» является формирование умения участников образовательного процесса адекватно и грамотно вести себя при столкновении с трудностями в период адаптации ребенка к условиям детского сада, в общении с ребенком; изучение различных и своих личных подходов в воспитании малыша, обмен семейным опытом; развитие и укрепление родительской компетентности и осведомленности в вопросах воспитания и развития своего ребенка.

Темы встреч и занятий с родителями самые разнообразные: «Психологический портрет ребенка: характер, темперамент, эмоциональность»; «Семейные игры по определению характера ребенка»; «Правила общения с ребенком»; «Мальчики и девочки растут по-разному»; «Возрастные страхи и их влияние на ребенка в период адаптации».

Результатом является повышение компетентной и активной позиции у родителей в вопросах правильной и грамотной подготовки малыша к детскому саду, своевременное предупреждение случаев затруднений и эмоциональных обострений в период адаптации ребенка к детскому саду.

Реализация модели формирования здоровья детей в детском саду обеспечивается:

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года
- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в детском саду
- подходами к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начинают доверять рекомендациям воспитателей и охотно идут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи наиболее эффективными признаны педагогические тренинги, практикумы, диспуты, встречи со специалистами, где родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка, осваивают практические навыки.

Воспитатель по физическому воспитанию совместно с медицинской сестрой проводят семинары-практикумы для родителей детей, имеющих нарушение осанки. После проведённого для них занятия с использованием корректирующих упражнений, родителям рекомендованы специальные комплексы для выполнения в домашних условиях.

Широко используется наглядная информация: "Движение - основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка", «Советы Доктора Айболита». В детском саду работают консультативные пункты: логопедическая служба, психологическая служба, где родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

Самыми эффективными являются различные методы развития у родителей рефлексии собственных воспитательных приемов.

Это происходит в процессе проведения занятий в клубе «Волшебные прикосновения», «Родителей будущих первоклассников», тренингах, играх, совместных встречах, т.е. там, где родители являются активными участниками, ощущая при этом себя более компетентными в воспитании детей.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, режимных моментов, постоянная опора на интерес детей, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства дошкольников наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному развитию детей.

Источники

Соловейчик С. Педагогика для всех. Москва. «Детская литература»;

Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие / А.Н. Ганичева, Т.В. Кротова. – М.: ТЦ Сфера, 2011.

Зверева О.Л. Развитие содержания и форм педагогического просвещения родителей дошкольников. Монография. – М., НИИ школьных технологий, 2011.

Богомолова, З.А. Формирование партнерских отношений педагогов и родителей в условиях сотрудничества в ДОУ // Дошкольная педагогика. - 2010. - № 2

Хабибуллина Р.Ш. «Система работы с родителями воспитанников. Оценка деятельности ДОУ родителями» // Дошкольная педагогика

Евдокимова Н.В., Додокина Н.В., Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья: методика работы с родителями: Пособие для педагогов и родителей.

Крылова, Н. Каким должно быть общение детского сада с семьей? // Воспитание дошкольников.

К.К. Платонов Занимательная психология – Издание 5-е, исправленное. -СПб: Питер Пресс, 1997. – Серия «Азбука психологии».

2.13 Детский сад «Золотой ключик»

Любовь Геронимус

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается с семьей. Поэтому педагогический коллектив нашего детского сада выстраивает физкультурно - оздоровительную работу с детьми в тесном контакте с родителями. Ежегодно мы проводим анкетирование детей и родителей по разделу: «Растим детей здоровыми»(2 раза). По результатам анкетирования ставим следующие задачи:

- познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой в детском саду
- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни
- узнавать и использовать лучший семейный опыт воспитания

В начале года мы составляем план по работе с семьей – это консультации, тренинги, мастер-классы, родительские собрания, физкультурные праздники, развлечения с детьми и родителями. Чтобы праздники были яркими и интересными используем музыку, различные атрибуты: театральные костюмы, маски, массажные дорожки, коврики, мячики. В изготовлении атрибутов и другого оборудования нам помогают родители. Также активное участие родители принимают в семейных праздниках вместе с детьми, выступают в роли ведущих, сказочных героев.

Ярким событием этого года был семейный праздник – игра «Форт Боярд». Родители и педагоги совместно с детьми провели большую предварительную работу по подготовки праздника: своими руками делали маски, костюмы, приглашения, афишу. В игре принимали

участие две совместные команды детей и родителей. Дети с огромным удовольствием выполняли сложные физические упражнения, с помощью взрослых преодолевали препятствия, отгадывали загадки, за выполненные задания получали «волшебные» ключи. Праздник закончился дружным чаепитием. Дети и родители получили массу положительных эмоций.

В течении года мы проводим много таких мероприятий с родителями: игра «Зарница», праздник «Широкая масленица», традиционные лыжные прогулки, соревнования «Румяные щечки», «Осенний марафон», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Недели здоровья».

Каждый год наша сборная команда детей и родителей участвует в городских спортивных соревнованиях. В этом учебном году они были отмечены грамотой как лучшая команда. Привлечение родителей к проведению этих событий, что очень важно, сближению взрослых и детей, они активно общаются, переживают, радуются успехам.

Несмотря на то, что в детском саду проводятся регулярно спортивные занятия, праздники, тема Олимпиады вызывает у детей больше вопросов. Как замечают педагоги, дошкольникам не хватает знаний о международных соревнованиях, их истории и в этом нам помогают родители. Самой популярной и любимой формой работы родителей в нашем саду стало изготовление стенгазет, фотоколлажей, альбомов, папок-передвижек по теме: «Олимпийское движение», « Мы любим спорт», семейный вернисаж «Моя семья и спорт», газеты о спортивных интересах семьи, которые выставлялись на обозрение в физкультурных уголках. Дети комментировали фотографии, рассказывали о спортивных достижениях своих близких. Эти работы изготовленные вместе с детьми не только разнообразят семейный досуг, но и объединяют их в общих делах. Через эти виды деятельности мы приобщаем детей к здоровому образу жизни.

Неделя здоровья по теме «Олимпийское движение» была проведена в феврале этого года, в ней приняли участие дети средних, старших и

подготовительных групп. Дети соревновались в лыжных гонках, на санках, педагоги использовали игры с элементами спорта: хоккей, биатлон. Родители нам охотно помогали, на территории детского сада строили хоккейные корты, горки, крепости.

Большая работа ведется в детском саду по закаливанию детей, по профилактике плоскостопия и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Мы знакомим родителей с методикой закаливания, дыхательной гимнастикой.

С 2009 года в детском саду была введена программа по здоровьесбережению «Степ-аэробика Задачи программы:

- формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата
- предупреждение плоскостопия – укрепление мышц стопы и голени
- улучшение координации движения

Для реализации этой программы было необходимо специальное оборудование (степ-платформы). К изготовлению были привлечены родители детей нашего детского сада. Степ-платформы используем для утренней зарядки, физкультурных занятиях, праздниках, развлечениях. Спортивно-музыкальная сказка «Теремок» с использованием степов была разработана воспитателем по физической культуре и показана на открытом занятии родителей и педагогов других детских садов. Сценарий театрализованной сказки был отправлен на всероссийский конкурс, где получила Диплом I степени.

Занятия на степах доставляют детям удовольствие, так как они проводятся под веселую ритмичную музыку, но самое главное достоинство степ-аэробики ее оздоровительный эффект - укрепление

опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия. Мы планируем и дальше заниматься степ-аэробикой, а родители заинтересованы в этом и помогают нам.

В конце года мы проводим итоги нашей совместной работы с родителями. Из сравнительного анализа анкет можно увидеть:

- увеличилось количество семей, которые соблюдают единый с детским садом режим дня, используют методы закаливания детей, перекликающимися с методами закаливания детей в группе
- родители активнее посещают праздники, дни открытых дверей, принимают участие в совместных праздниках, мероприятиях.

Таким образом, мы можем говорить, что выбранные формы и методы работы с родителями способствует повышению заинтересованности взрослых в вопросах развития и оздоровления детей.

2.14 Бенчмаркинг-визиты в детские сады г.Каяни

Елена Хабарова

Предметом бенчмаркинга явилось изучение положительного опыта работы детских садов г. Каяни по формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, а именно, знакомство с условиями организации здоровьесберегающего и развивающего пространства для ребенка, с особенностями организации питания.

До начала проекта представление о дошкольных учреждениях Финляндии было не достаточно полным. В Финляндии закон о дошкольном воспитании главной задачей учреждений определяет дневной уход за маленькими детьми как поддержку родителей в воспитании ребенка. Поэтому мы считали, что дошкольные учреждения больше являются учреждениями присмотра и ухода.

Бенчмаркинг проходил в детских садах «Хойякка», «Тапиола», «Лохтая», «Ратамо» и «Хуухкаяваара» с участием руководителей и специалистов учреждений. Для проведения бенчмаркинга для принимающей стороны были подготовлены вопросы, касающиеся различных направлений деятельности детского сада, а также вопросы, касающиеся предмета изучения в рамках проекта – формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.

В результате визитов в детские сады удалось познакомиться со структурой управления, педагогическим коллективом, с организацией пространственной среды, традициями, основными направлениями работы родительского комитета. В течение первой половины дня была возможность понаблюдать взаимодействие педагогов с детьми, пообщаться с сотрудниками учреждения. На экскурсиях посмотрели условия для организации жизнедеятельности детского сада: помещения, оформление, развивающую среду. Коллеги из

Финляндии познакомили с программой подготовки к школе, с индивидуальной программой развития ребенка и продемонстрировали материалы и пособия, которые используются в работе с детьми. При организации встреч партнеры с финской стороны продуктивно спланировали время, постарались презентовать различные направления жизнедеятельности детского сада, обеспечили возможность гостям включаться в непосредственную деятельность с детьми.

Основной задачей работы детских садов в Финляндии является поддержка индивидуального развития и воспитания ребенка в безопасной воспитательной среде, а также сотрудничество и совместное воспитание детей с семьями для благополучия и обучения ребенка. Педагоги в воспитании детей дошкольного возраста делают акцент на творчество, счастье, ответственность и новые впечатления.

По итогам обсуждения бенчмаркинга специалистами дошкольных учреждений г.Костомукши были отмечены следующие положительные моменты в работе финских детских садов: рациональное использование пространства детского сада, количество сотрудников на одну группу детей, гибкий режим, организация рабочих минуток в мини-группах, индивидуальный подход к каждому ребенку через реализацию индивидуального маршрута сопровождения, использование игровых приемов, смена физической активности и отдыха. Все это обеспечивало спокойную доброжелательную атмосферу, способствующую комфортному пребыванию детей в детском саду.

Во время визитов в детские сады было интересно познакомиться с организацией питания. Финские партнеры предоставили возможность во время обеда поучаствовать в приеме пищи и продегустировать предложенные на обед детям блюда. Хотелось бы отметить высокий уровень организации самообслуживания детей во время обеда и учет индивидуальных потребностей ребенка.

По-нашему мнению, бенчмаркинг был познавательным и полезным для нас. Понимая, что в наших странах разные требования к организации дошкольных учреждений, мы пришли к выводу, что подходы к взаимодействию с воспитанниками и их семьями одни, и нам есть, что перенять у финских коллег, а также предложить им для использования в работе.

Одним из ценных моментов, заслуживающим большого внимания, является реализация индивидуального маршрута развития ребенка в детских садах. Опыт детских садов г.Каяни актуален, так как в настоящее время реализация личностно-ориентированного подхода к развитию ребенка, учет его индивидуальных, психологических и гендерных особенностей, партнерство детского сада и семьи в вопросах воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста является одним из ключевых направлений работы детских садов в России.

Положительный опыт коллег из Финляндии позволяет найти и использовать каждому в своей работе новые пути развития в вопросах организации развивающей среды, по физическому воспитанию детей, по взаимодействию с семьями воспитанников.

3 РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

3.1 Рекомендации по организации физической активности в учреждениях дошкольного образования Финляндии

Аннели Пёнккё

1. Значимость движения в развитии, благополучии и обучении ребенка

Физический рост и развитие

Рост и развитие ребенка взаимосвязаны и частично генетически зависимы. Однако физическая, социальная и эмоциональная среда и условия роста значительно влияют на развитие, самочувствие и обучаемость. Ребенок нуждается в разнообразном и здоровом питании, достаточном отдыхе и сне, а также дающей разностороннюю нагрузку физической активности. Родители и педагоги дошкольного образования должны быть осведомлены о ходе развития ребенка, так как потребности ребенка меняются с его ростом (Пёнккё и Сяякслаhti 2013).

Прыжки и связанные с ними игры, а также требующие силы борьба и соревнования способствуют росту костей, так как они включают достаточную нагрузку и толчки (Строн и др. 2005). Нагрузка на кости, мышцы, сухожилия и суставы влияет на то, какие грузы они способны переносить, а также насколько сильные растяжения и мощные толчки они способны выдерживать. Повседневное окружение ребенка должно предоставлять возможности и поддержку для разнообразного движения, дающего нагрузку на опорно-двигательный аппарат (Малина и др. 2004).

Движение, развивающее дыхательную и сердечно-сосудистую систему, должно быть быстрым и вызывающим усиленное дыхание, чтобы ребенок без усталости мог переносить повседневные игры и физические нагрузки. Для ребенка характерно движение с пробежками, хорошими примерами чего служат игры с бегом, например пятнашки. С маленькими детьми следует двигаться и играть на улице в любое время года (Малина и др. 2004).

Движение оказывает положительное влияние также и на нервную систему, так как при разнообразном движении развиваются прием, обработка и передача сенсорной информации, а также совместная работа органов чувств. Чем активнее и разнообразнее в раннем детстве задействована нервная система, тем плотнее образуется нейронная сеть мозга и тем лучше и быстрее развиваются «связи». Таким образом, для ребенка обеспечиваются лучшие предпосылки для разнообразных видов деятельности и обучения (Айрес 2008).

Основные моторные навыки, такие как поддержание равновесия, движение и умение обращаться с предметами, а также сенсомоторные навыки являются важными аспектами развития моторики. К базовым навыкам относятся ходьба, бег, прыгание, бросание, ловля, толчки и удары. Физические и моторные способности влияют на развитие данных произвольных движений. Хорошее владение основными моторными навыками является необходимым условием для дальнейшего обучения физическим упражнениям. Исследования показали, что дети с хорошими базовыми моторными навыками физически более активны и занимаются физкультурой больше детей, недостаточно хорошо владеющих базовыми моторными навыками (Галлаху и др. 2012; Иивонен и Сяякслаhti 2014; Стодден и др. 2008).

Когнитивное и социоэмоциональное развитие

Возможности ребенка исследовать окружающую среду, двигаться и пробовать новое, а также самостоятельно решать проблемы развивают его когнитивную готовность. Восприятие, память и языковые навыки строятся на основе прошлого опыта. Вдобавок к богатому, поощряющему движение физическому окружению, родители ребенка и педагоги дошкольных учреждений с помощью позитивного взаимодействия, поощрения и терпимости могут создать атмосферу, стимулирующую и поддерживающую когнитивное развитие и обучение ребенка (Айрес 2008; Нумминен 2005; Пёнккё & Сяякслаhti 2013).

К области социально-эмоционального развития относятся, в том числе, самостоятельность, компетентность и социальная сплоченность, а также эмоциональные навыки и навыки межличностного общения. Среда ребенка дома и в учреждении дошкольного образования должна поддерживать формирование сильного чувства самосознания и собственного достоинства с помощью положительного опыта и социальной поддержки. Во время движения ребенку предлагаются ситуации, в которых он чувствует, что у него получается и что он осваивает новые навыки, получает положительные отзывы, а также стимул к преодолению новых вызовов. Положительное представление о себе в движении усиливает мотивацию и смелость для участия в совместной физической активности с другими детьми (Пёнккё 1999, Реунамо и др. 2014).

Совместные игры и игровые ситуации требуют умения слушать и принимать во внимание других, контролировать собственные эмоции и помогать другим, а также ждать своей очереди, навыков ведения переговоров в конфликтных ситуациях и умения переносить поражение. В подвижных играх ребенок может практиковать эти социально-эмоциональные навыки и, таким образом, получать

социальное признание и одобрение друзей (Кокконен и др. 2013; Пёнккё 1999; Такала и др. 2009).

2. Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании

В 2010 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) были опубликованы рекомендации, касающиеся физической активности 5-17-летних детей. В соответствии с рекомендациями, каждый день ребенка должен включать не менее 60 минут физической активности умеренной интенсивности (moderate to vigorous physical activity, MVPA), которые могут также состоять из коротких отрезков физических упражнений (ВОЗ 2010).

Прочие широко распространенные рекомендации по физической активности детей были опубликованы, в том числе, в Австралии, Великобритании, Канаде и Соединенных Штатах Америки. Они в некоторой степени отличаются друг от друга в вопросах объема, содержания и качества ежедневной физической активности. В Австралии, Канаде и Великобритании детям рекомендуется быть физически активными не менее трех часов в день. Из этого времени по крайней мере 60 минут должно уделяться физической активности умеренной интенсивности (MVPA) (Department of Health and Ageing 2010).

В Финляндии рекомендации по физической активности в дошкольном воспитании были составлены многопрофильной группой экспертов в 2005 году. Рекомендации были разработаны для финских условий дошкольного воспитания с целью внедрения основ Плана дошкольного воспитания (2007), или «Васу» (фин. Vasu). В рекомендациях по физической активности в дошкольном воспитании более детально описано, как с помощью движения или физической деятельности и игр поддерживаются целостный рост, развитие, обучение и самочувствие детей. В отличие от международных

рекомендаций, финские рекомендации помимо информации об общем объеме физической нагрузки содержат инструкции о ее качестве, окружающей среде и подходящем оборудовании, а также о планировании и реализации физического воспитания (Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании).

ОБЪЕМ

Согласно финским рекомендациям, детям дошкольного возраста следует ежедневно активно двигаться в течение как минимум двух часов, что подразумевает нагрузку, вызывающую усиленное дыхание. Объем ежедневного движения может состоять из нескольких коротких периодов физической активности. Окружение для деятельности детей в возрасте до трех лет должно быть организовано таким образом, чтобы они могли свободно двигаться как можно больше, так как у них не возникает усиленного дыхания, как у детей более старшего возраста (Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании 2005, 9-11).

КАЧЕСТВО

В документе о качестве физической активности дана рекомендация о том, что дети должны ежедневно разнообразно и в разном окружении практиковать основные моторные навыки. Благодаря многократным повторениям ребенок должен достичь идеальной модели основных моторных навыков (автоматизированный этап) до достижения школьного возраста, так как они образуют важную основу для приобретения последующих навыков в различных формах физической культуры (Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании 2005, 12-15).

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ

Педагогам следует ежедневно планировать и проводить целенаправленные и разнообразные физкультурные занятия, а также проводить одно более длительное занятие физкультурой в помещении и на открытом воздухе. В проводимые занятия интегрируются различные составляющие, в том числе из математики, естествоведения, родного языка и музыки. Проводимые занятия физкультурой следует организовывать таким образом, чтобы детям давалось как можно больше заданий и возможностей повторения. Пребывание на месте и ожидание должны быть сведены к минимуму (Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании 2005, 16-19).

Педагогам детей дошкольного возраста следует также систематически наблюдать и оценивать объем и качество двигательной активности детей, а также следить за развитием основных сенсомоторных и моторных навыков. В документе представлены рекомендации для наблюдения за движением 0-3-летних и 3-6-летних детей (Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании 2005, 21-24).

СРЕДА

Задачей педагогов детей дошкольного возраста является создание для ребенка благоприятных условий для занятий физкультурой, устранение препятствий, мешающих физкультурным занятиям, и обучение безопасному передвижению в различных окружающих условиях. Таким образом поддерживается самостоятельное и безопасное движение детей в различных средах и обучение с его помощью (Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании 2005, 25-27).

ОБОРУДОВАНИЕ

В детских садах должен иметься достаточный набор детского базового физкультурного оборудования, которое должно быть легко доступно детям для самостоятельного движения и игр. В документе с рекомендациями определяется перечень рекомендуемых базовых принадлежностей для детей 0-3 и 3-6 лет (Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании 2005 год, 28-30).

СОТРУДНИЧЕСТВО

Педагогам дошкольного воспитания следует активно сотрудничать с родителями детей. Сотрудничество с родителями или воспитательное партнерство включает в себя, в том числе, обсуждение физической активности ребенка — как дома, так и в дошкольном воспитании. Семейные занятия физической культурой также являются хорошей формой сотрудничества (Пёнккё 2004; Рекомендации по занятиям физкультурой в дошкольном воспитании 2005, 31-32, 42).

3. Tutkimustietoa lasten liikkumisesta

Жизнь семей с детьми младшего возраста, окружение и распределение занятий по времени изменились. Согласно детскому медиабарометру, время, проводимое ребенком с медийными средствами, возросло уже среди трехлетних детей так, что 70 % из них смотрят телевизор или пользуются компьютером каждый день в течение приблизительно 60 минут. Количество времени, занимаемое медийными средствами у 5-6 летних детей в период бодрствования, также вызывает опасение. Традиционным играм, занятиям и прогулкам приходится конкурировать с новыми средствами массовой информации (Котилайнен 2011; Мяки и др. 2010).

Традиционно детская физическая активность изучается с помощью оценок родителей и педагогов. С развитием новых методов объективного измерения было установлено, что родители, как правило, переоценивают количество физической активности детей. Оценки родителей о том, что ребенок двигается достаточно, зачастую неправильны (Таммелин 2009). Результаты, полученные с помощью объективных способов измерения, показывают, что около 40 % детей ежедневно проводят на свежем воздухе два часа, но никто из них не достигает рекомендуемого ежедневного количества физической активности или активного движения в течение как минимум двух часов в день (рисунок 1). Дети, проводящие много времени на открытом воздухе, более подвижны, чем дети, проводящие много времени в помещении (Сойни и др. 2012). Доказательства исследований указывают на убедительные свидетельства того, что уже в возрасте трех лет количество физической активности и образ жизни начинают страдать. Мало двигающиеся трехлетние дети продолжают двигаться мало и в будущем (Малина и др. 2004;. Ян 1997).

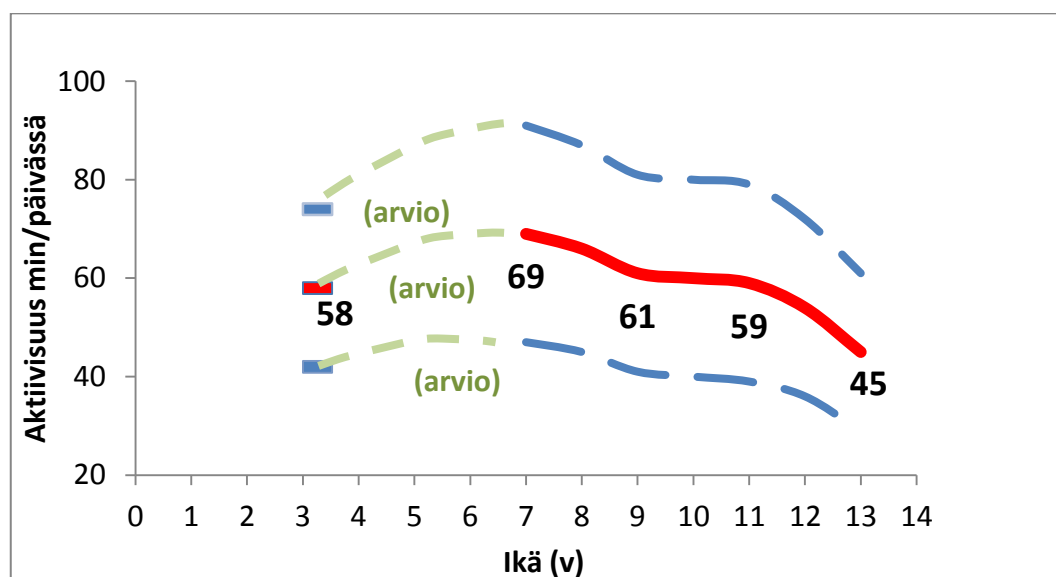


РИСУНОК 1. Объем объективно измеренной (сплошная линия) физической активности (MVPA) финских детей (Сойни и др. 2012; Таммелин и др. 2013)

Физическая активность детей 3-6 лет оценивается как возрастающая (рисунок 1), однако рекомендации не выполняются, по крайней мере в трети случаев. Объем движения возрастает особенно в свободное время и по выходным, но с другой стороны, уменьшается количество движения в детском саду. В то же время растут личностные и гендерные различия, а объекты заинтересованности детей расходятся. Также на общую детскую активность влияет образ жизни семьи, позитивное отношение родителей к физической культуре и собственное движение. Физическая активность детей, приступающих к обучению в школе, снова начинает снижаться (Хейнинен и др. 2008; Нуппонен и др. 2010; Пёнккё 1999; Таммелин и др. 2013).

Наблюдательные исследования в детских садах показывают, что день ребенка в дошкольном учреждении представляет собой в значительной степени нахождение на месте. Согласно результатам (рисунок 2) Реунамо и др. (2014), дети двигались активно лишь 10 % времени наблюдения или 24 минуты в течение утра. В данном случае детские мероприятия включали физические упражнения, бег, прыжки и т. д. Умеренная нагрузка (33,80 %) включала, в том числе, ходьбу и различные движения туловища. В среднем 56 % детских мероприятий утром (Реунамо и др. 2014) и 59 % от целого дня в детском саду (Ямсен и др. 2013) содержали достаточно мало нагрузки: сидение, использование ручки, прием пищи и т. д. У мальчиков (11,5 %) наблюдалось немного больше тяжелой физической нагрузки, чем у девочек (8,3 %). У 1-3-летних детей (7,4 %) активного движения было меньше, чем у 6-7 летних (11,2 %).

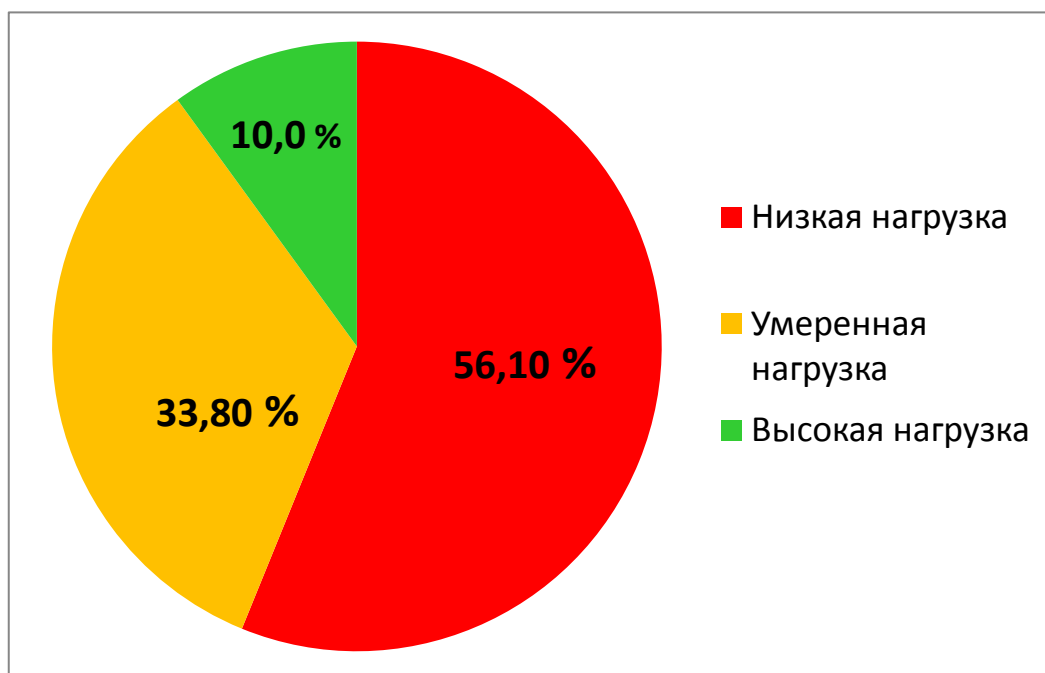


РИСУНОК 2. Нагрузка в детском саду по утрам в промежутке времени с 8:00 до 12:00 (Реунамо и др. 2014)

Было отмечено, что детские мероприятия содержат большее количество физической нагрузки, когда дети самостоятельно играют и двигаются на открытом воздухе и в помещении. В мероприятиях, руководимых педагогом, физическая активность снижалась. На улице в играх, содержащих какие-либо правила, активнее всего участвовали дети с хорошими моторными навыками, положительным опытом применения навыков, сильной физической мотивацией, смелостью и многосторонним полученным ранее опытом. Дети, которые больше всего нуждаются в физической нагрузке, получают ее меньше всего. На основании данных исследования можно сделать вывод о том, что чувствительные, неуклюжие и имеющие особые потребности дети не получают достаточно возможностей для тренировки основных моторных навыков и укрепления своей двигательной ориентации (Кюхля и др. 2012; Реунамо и др. 2014).

Доля физкультурных занятий, проводимых педагогами, в общем количестве проводимых занятий в дошкольном воспитании колеблется, но в большинстве случаев составляет 0,5-1 час в

неделю. В некоторых детских садах у детей совсем нет возможности участвовать в проводимых целевых занятиях физической культурой. Также в организации физкультурных занятий слишком часто встречаются недостатки, так как, согласно исследованиям (Иивонен 2008; Лаукканен 2007), во время проводимых педагогами занятий в помещении дети проводят большую часть времени (49 %) на месте. Они слушают, когда педагог объясняет, подготавливает место или берет и раздает принадлежности. Чрезмерное внимание к безопасности как дома, так и в учреждениях дошкольного воспитания также ограничивает движение ребенка.

Исследования (Иивонен 2008; Сало 2009) показывают, что физическому воспитанию в дошкольных учреждениях может способствовать хорошо спланированная и выполненная интервенция в развитие. Городом Каяни, департаментом педагогического образования г. Каяни и ассоциацией Kainuun Liikunta ry был реализован обширный проект по исследованиям и развитию «ЛиикунтаВасу». Работа по развитию в детских садах осуществлялась, в том числе, с помощью образовательной интервенции, наставнической деятельности и разнообразных вспомогательных мероприятий. Процесс разработки (рисунок 3) начался с подключения к работе руководства и оценки изначальной ситуации в конкретном учреждении и продолжился согласованием целей в области развития. Многосторонние мероприятия были направлены на организацию среды для занятий физкультурой, на преподаваемые и самостоятельные занятия физкультурой, а также развитие сотрудничества и навыков персонала. Все отделения детских садов и педагоги детских садов, организованных на дому, в качестве результата разработали свой план «ЛиикунтаВасу» (Кемппайнен и др. 2008; Пёнккё и др. 2008).

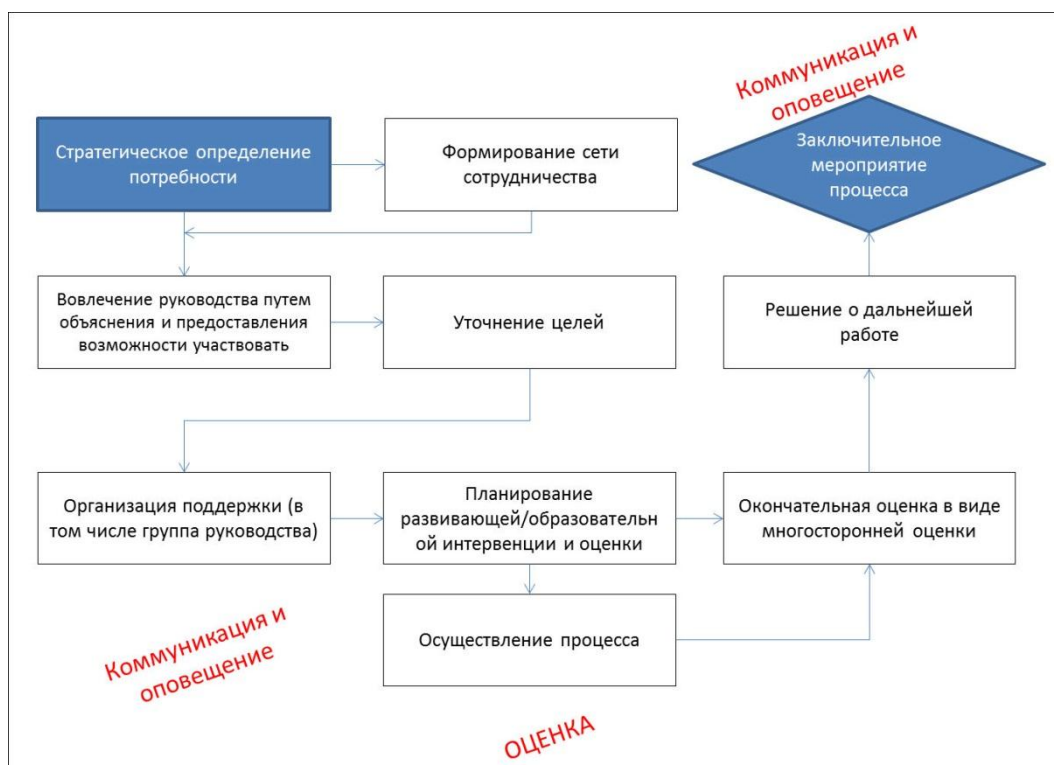


РИСУНОК 3. Модель рабочего процесса в рамках проекта по исследованиям и развитию «ЛиикунтаВасу» (Кемппайнен и др. 2008)

Исследования, оценивающие весь процесс развития, показали, что позиции педагогов, касающиеся занятий физической культурой, значительно изменились в положительном направлении ($p = 0,001$). 70 % педагогов также отмечают, что получили большую личную пользу от проекта «ЛиикунтаВасу». По окончании проекта по развитию 88 % педагогов оценили качество физического воспитания как хорошее или отличное ($p = 0,000$), а 90 % оценили развитие физического воспитания согласно изначально поставленной цели (Salo 2009). В связи с этим Рекомендации в учреждениях дошкольного воспитания (2005 г.) были внедрены по окончании работы по развитию в среднем лучше, чем раньше, но в отдельных детских садах ситуация варьировалась (Пёнккё и Сяяслахти 2011).

4. Новая государственная программа физического развития и благополучия в дошкольном воспитании

Как показали проведенные исследования, рекомендации по занятиям физкультурой не выполняются в повседневной деятельности детей в детских садах и уходе за детьми на дому. По этой причине в 2012 году национальный спортивный союз VALO ry, ранее называвшийся Nuori Suomi ry, организовал обширную сеть экспертов в рамках изучения темы «На пути к исследованию новых методов в дошкольном воспитании». Целью данной сети являлось создание государственной программы физического развития и благополучия детей, а также оказание влияния на содержание основ обновляемого закона о дошкольном воспитании и плана дошкольного воспитания. В законодательстве стоит сделать поправки о становлении многостороннего благополучия ребенка в качестве основной задачи дошкольного воспитания и о праве ребенка на ежедневные игры и физическую активность.

Ассоциацией VALO ry совместно с сетью экспертов в области дошкольного физического воспитания («На пути к исследованию новых методов в дошкольном воспитании», 2013) в качестве принципов новой государственной программы физического развития и благополучия были предложены пять тезисов:

1. Ребенок имеет право на движение и радость от занятия физкультурой каждый день.
2. Задачей педагогов учреждений дошкольного воспитания является обеспечение каждого ребенка достаточным объемом ежедневной физической активности.
3. Изменения в культуре дошкольного воспитания в направлении благосклонного отношения к физической культуре путем введения обязательных норм.

4. Педагогической компетентности и руководству следует придать основное значение.
5. Для движения ребенка должно быть выделено достаточное пространство.

Ребенок имеет право на свойственный для него способ жить, действовать и учиться. Это становится возможным, если в учреждениях дошкольного воспитания ежедневно имеется достаточно времени и пространства для физически активных игр, движения и активного обучения. Обязанностью педагогов дошкольного образования является совместное планирование и проведение повседневных физкультурных занятий в детских садах (организационная культура): правил, практик, ответственности персонала и обязательств, разделения труда и т. д. Благосклонная к физкультуре организационная культура предусматривает профессиональный коллектив, хорошее умение руководить, приверженность к общим целям и способам действия, открытую атмосферу, плодотворное сотрудничество и стремление к развитию (сеть «На пути к исследованию новых методов в дошкольном воспитании», 2013).

Изменение организационной культуры предусматривает более строгое нормативное регулирование. Стоит обратить внимание на более точные установки составляющих многостороннего благосостояния и физической активности при формировании новых основ системы дошкольного воспитания, откуда в дальнейшем они будут переданы через системы дошкольного воспитания муниципалитетов в конкретные учреждения. Директор детского сада и руководитель ухода на дому несет ответственность за руководство деятельностью, относящейся к организационной культуре, благоприятствующей физическому развитию.

Развитие организационной культуры предусматривает постепенный переход от оценки исходной ситуации к определению целей и изменению организационных моделей. Программа физического развития и благополучия предоставляет инструменты для данной работы по развитию. Развитие лучше всего осуществляется в локальной сети сотрудничества, включающей в себя, например, другие учреждения дошкольного воспитания, спортивные клубы, работу муниципалитета в сфере физической культуры, родителей и т. д. Когда детский сад может продемонстрировать, что его деятельность подчиняется определенным требованиям к физической активности детей, он может получить за это официальное признание, сертификат. Закрепление изменений в подвижных буднях детей в учреждениях дошкольного воспитания займет несколько лет (сеть «На пути к исследованию новых методов в дошкольном воспитании», 2013).

Воспитательное партнерство дома и в дошкольных воспитательных учреждениях поддерживает процесс роста ребенка. Педагогам дошкольников следует активно взаимодействовать с родителями, сотрудничать и проводить так называемые беседы по оценке результатов развития («васу-беседы»). В беседах рассматривается развитие моторных навыков ребенка и обучение, а также физическая активность. Занятия физкультурой в семье проявили себя как положительная и мотивирующая форма сотрудничества. Родителям предлагают модели совместного проведения досуга и побуждают двигаться вместе с ребенком. Следование программе регулярных физических занятий для семьи, составляемой детскими садами, показало увеличение взаимодействия между домом и детским садом. Родители считают, что занятие физкультурой в семье также вносит разнообразие в проведение семейного досуга (Анттонен и Кемппайнен, 2001; Пёнккё 2004; сеть «На пути к исследованию новых методов в дошкольном воспитании», 2013).

Педагоги должны поощрять движение детей. Исследование (Реунамо и др. 2014) показало, что персонал редко дает устное поощрение с целью увеличения активности: в течение 90 % наблюдаемого времени дети не получали никакого поощрения от взрослых. Анализ ежедневной физической активности и ее стимулирование должны быть включены в индивидуальный план дошкольного воспитания ребенка. Государственная система мониторинга реализуется в виде масштабного осмотра детей 4-летнего возраста в отделениях детской консультации. В этом случае стоит обеспечить передачу информации и сотрудничество между отделением консультации и учреждением дошкольного воспитания.

Ва Педагоги дошкольного образования должны обладать высоким уровнем педагогического мастерства и владеть всеми составляющими в данной области. Дошкольное образование требует ответственных, педагогически подготовленных специалистов в сфере образования, владеющих знаниями о росте, развитии и обучении ребенка. В области основной подготовки и переподготовки персонала дошкольного образования следует позаботиться о том, чтобы в обучении уделялось достаточно внимания целостному развитию ребенка. Внедрение новых практик в области физической культуры в дошкольном образовании требует сильного педагогического руководства. Совместное планирование и четкое определение основных задач являются важнейшей частью педагогического руководства. Реализация качественного физического воспитания предусматривает также достаточные ресурсы персонала (2 учителя на группу) (сеть «На пути к исследованию новых методов в дошкольном воспитании», 2013).

Новая программа физического развития и благополучия будет опубликована в марте 2015 года, ее темой станет «Радость расти в движении» (рисунок 2). Документация программы будет направлена в первую очередь лицам, принимающим решения, и важнейшим работникам данной области. Материалы программы включают

рабочие пособия для руководителей и педагогов дошкольного образования, а также пособие по работе на уровне муниципалитетов. Пособия являются конкретными вспомогательными средствами и рабочими инструментами для запуска и осуществления процесса развития как в отдельных муниципальных образованиях, так и по всей Финляндии. Распространение программы во все муниципалитеты и учреждения дошкольного образования требует обширного распространения информации, маркетинга и образования, а также разнообразных связей и сотрудничества на государственном, региональном и муниципальном уровнях.



Рисунок 4. Радость расти в движении — логотип программы физического развития и благополучия в дошкольном воспитании

Источники

Anttonen, P. & Kemppainen, S. 2001. Perheliikunta - kokemuksia perheliikunnasta kodin ja päivähoidon yhteistyömuotona. Oulun yliopisto. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Pro gradu -tutkielma.

Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Department of Health and Ageing 2010. Physical activity recommendations for children 0-5-years. www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content

Gallahue, D., Ozmun, & Goodway, J. 2012. Motor skill development through lifespan. Champaign, IL: Human Kinetics.

Heininen, K. & Myyry, H. 2008. 3-8-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuden muutokset kahden vuoden aikana. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden lasten päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. Jyväskylän yliopisto.

Iivonen, S. & Sääkslahti, A. 2014. Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. Early Child Development and Care 184 (7), 1107 – 1126.

Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Journal of Early Childhood Education Research 2 (1), 63 – 82.

Kemppainen, T. & Pönkkö, A. 2008 LiikuntaVasu kehittämis- ja tutkimushanke. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin Itä-Suomalainen polku –hanke, loppuraportti. Kainuun maakunta – kuntayhtymä, D 17.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.

Kotilainen, S. (toim.) 2010. Lasten mediabarometri 2010. 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2011.

Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012 Physical Activity and Learning Environment Qualities in Finnish Day Care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45, 247 – 256.

Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 31–35.

Malina, R.M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE-työryhmä (toim.) 2010. Lasten terveys. LATE -tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. *THL* 2/2010.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Lapsi Suomen tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. LIKES.

Pönkkö, A. 2004. Perheliikunta päiväkotien yhteistyössä. Teoksessa S. Arvonon (toim.) Porukalla. Perheliikunnan käsikirja. Helsinki: Edita Prima, 138–143.

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 62.

Pönkkö, A. & Kemppainen, T. (toim.) 2008. LiikuntaVasu Kajaanissa - iloa liikkeellä päiväkodeissa. Kajaani: Kajaanin kaupunki. Oulun yliopisto.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Juva: Bookwell Oy, 136 – 150.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell Oy, 462 – 481.

Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years* 34:1, 32 – 48.

Salo, J. 2009. Liikuntakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Päiväkodeissa tapahtuneet muutokset Liikuntavasu –hankkeen aikana. Oulun yliopisto, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Pro gradu –tutkielma.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52 – 58.

Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60, 290 – 306.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., ym. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146:732 – 737.

Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede* 46 (1), 22–29.

Tammelin, T. 2009. Liikeanturilla kokonaiskuva liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. Liikunta & Tiede 46 (2-3), 22-25.

Tammelin, T., Laine, T. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. LIKES.

Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin – verkosto 2013. Kannanotto uuden varhaiskasvatuslain valmisteluun (julkaisematon).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. STM, oppaita 2005:17.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007. STAKES, oppaita 56.

World Health Organization (WHO) 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva. Switzerland.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns - A 12-year follow-up study. Research Reports on Sport and Health 103. LIKES.

3.2 Организация физической активности детей в детских садах и дома в г.Каяни и г.Костомукша

Вилле Маннинен, Кайса Микконен

Сбор информации

Сбор информации о занятиях физкультурой среди детей дошкольного возраста в детском саду и на дому осуществлялся посредством анкетирования. Анкета разрабатывалась весной 2014 г. совместно сотрудниками финских и российских детских садов. Составленная анкета была переведена с финского на русский язык для того, чтобы вопросы были понятны всем респондентам. Для персонала детских садов также были организованы информационные мероприятия, на которых проводилась перепроверка анкеты и обсуждались возможные проблемные ситуации.

Сотрудники проекта провели презентации проекта и его целей для персонала детских садов и родителей. Все семьи участвовали в исследовании добровольно. Для сохранения анонимности родители могли выбрать для своего ребенка короткое имя, которое использовалось при заполнении всех анкет. Анкетирование проводилось в феврале 2014 г. Анкеты, содержавшие вопросы о занятиях ребенка физкультурой, заполнялись в течение семи дней на 7-й неделе текущего года. Все анкеты заполнялись на пять будних и два выходных дня. Вместе с анкетами для исследования родители получали конверты, в которые они помещали все заполненные за время наблюдения анкеты. Конверт в закрытом виде возвращался персоналу детского сада или, при желании, непосредственно сотрудникам проекта.

Персонал детских садов отвечал за заполнение дневников физкультуры в то время, пока ребенок находился в детском саду. В остальных случаях дневники заполнялись родителями. Время занятий физкультурой рассчитывалось на основании отметок, сделанных в дневниках физкультуры. Кайса Микконен отвечала за чтение дневников физкультуры и анализ времени занятий ребенка физкультурой. Общее время занятий было поделено на три категории: занятия физкультурой в детском саду, дома и физкультура во время занятий хобби.

Сотрудники проекта вскрыли все полученные конверты и пронумеровали их, чтобы сохранить целостность информации, касающейся одной семьи. Дневники физкультуры, полученные из Костомукши, были отправлены на перевод. Внесение информации в программу SPSS было начато с анкет детей из Каяни и продолжено анкетами детей из Костомукши, когда были готовы их переводы на финский язык.

Всего сотрудникам проекта была возвращена 71 анкета. Из анкет, полученных из Костомукши, две были заполнены лишь частично. Из-за этого было решено не учитывать их при проверке, и в программу для статистической обработки данных была внесена информация из 69 заполненных анкет. На стадии анализа было решено не учитывать данные детей, которые были больны в течение недели, когда проводилось исследование (один ребенок из Каяни и пять — из Костомукши). Кроме того, один ребенок из Костомукши находился в детском саду не каждый день, поэтому его данные также не учитывались при проверке. Это решение было принято для того, чтобы данные по этим детям не повлияли (в сторону уменьшения) на результаты, касающиеся времени занятий физкультурой. В настоящей статье результаты анализа времени занятий физкультурой приводятся с точностью до минуты, так как эта точность была обусловлена выбранным способом сбора данных. С

полученными цифрами можно ознакомиться в приведенных ниже таблицах.

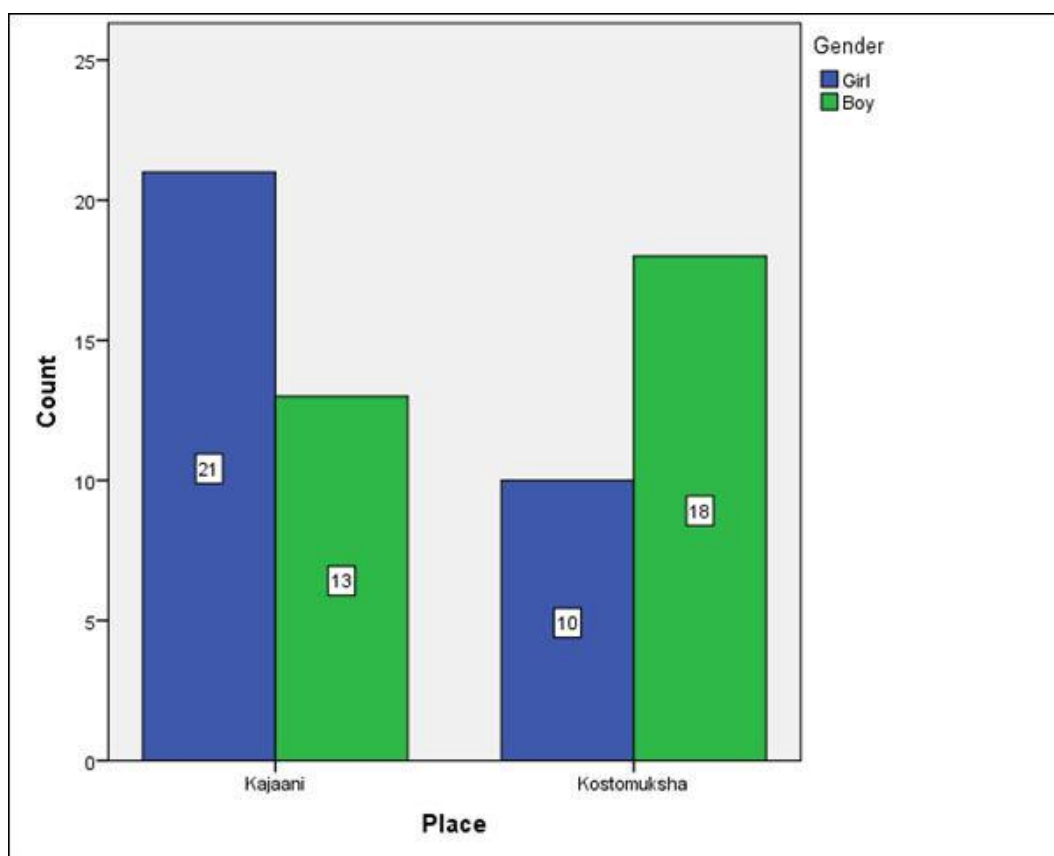


График 1. Количество детей дошкольного возраста, по полу и месту проживания

В настоящем исследовании была использована информация о 62 детях дошкольного возраста. Из них 34 ребенка проживают в Каяни и 28 детей — в Костомукше. Половой состав детей из Каяни: 13 мальчиков и 21 девочка и из Костомукши: 18 мальчиков и 10 девочек, соответственно. В Каяни мальчиков немного меньше, и они составляют 38 % от общего количества детей. В Костомукше мальчиков больше, и они составляют приблизительно 64 % от всех детей, принимавших участие в исследовании. Однако, общее количество девочек и мальчиков, участвовавших в исследовании, было равным, или по 31 ребенку каждого пола.

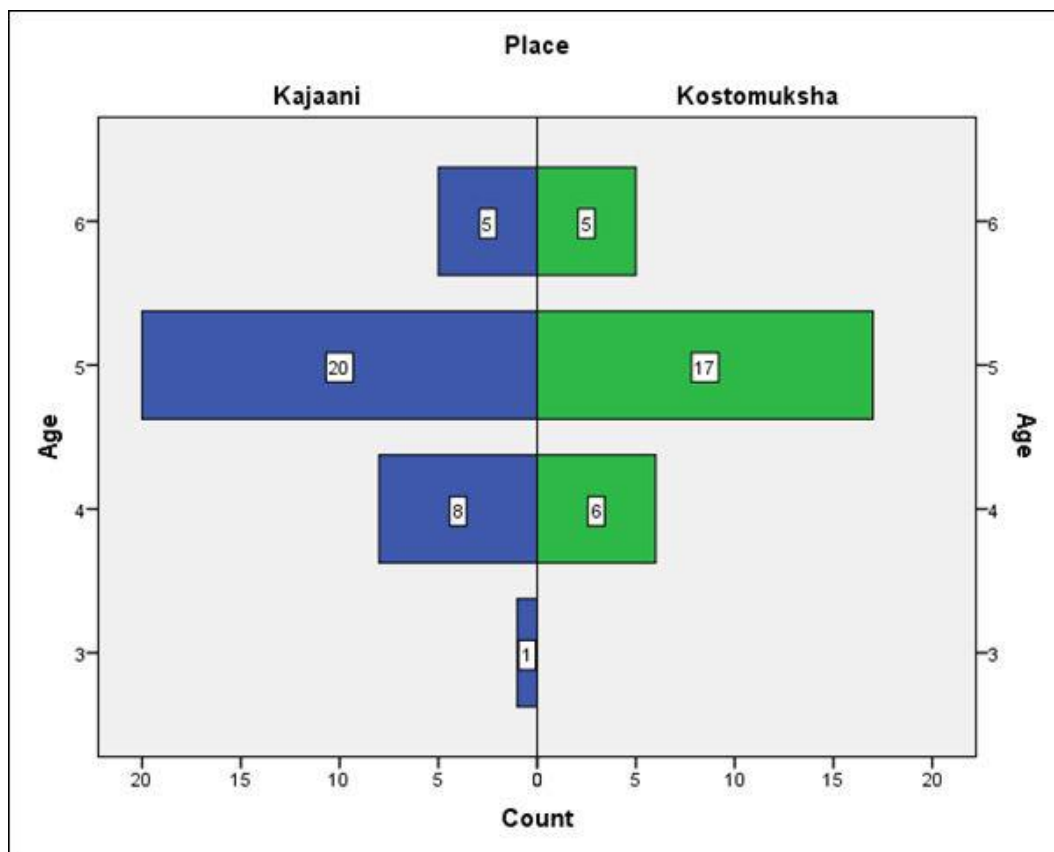


График 2. Дошкольники (N = 62) в Каяни и Костомукше, по возрасту

Для того чтобы результаты детей были максимально сопоставимыми, в исследование стремились включить дошкольников в возрасте около 5 лет. Из Каяни участвовал один трехлетний ребенок, но в остальном дети из Каяни и Костомукши примерно поровну распределились по нескольким возрастным группам. Средний возраст детей из Каяни составил 4,85 года (стандартное отклонение — 0,702), детей из Костомукши — 4,96 года (стандартное отклонение — 0,637). Средний возраст всей группы составил 4,9 года (стандартное отклонение — 0,670).

Таблица 1. Средний возраст детей дошкольного возраста (N = 62), по месту жительства

Place	Mean	N	Std. Deviation
Kajaani	4,85	34	0,702
Kostomuksha	4,96	28	0,637
Total	4,9	62	0,67

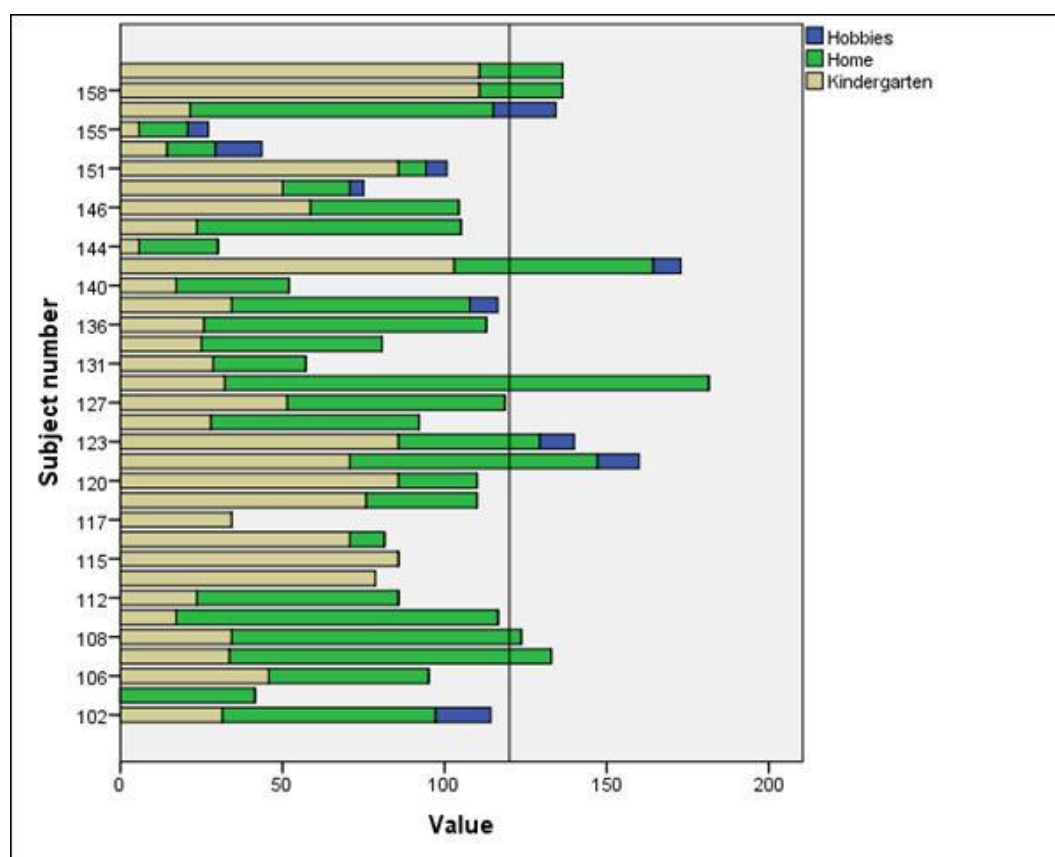


График 3. Физическая активность детей дошкольного возраста из Каяни (N = 34) в детском саду, дома и во время занятий хобби, в минутах. Занятия физкультурой средней продолжительностью 120 минут, отвечающие существующим рекомендациям, отмечены на графике вертикальной линией.

Согласно рекомендациям по занятиям физкультурой Министерства социального обеспечения и здравоохранения, ребёнок в возрасте 3–6 лет должен двигаться не менее 120 минут в день. По результатам

расчетов, сделанных на основании информации из дневников физкультуры, девять детей из Каяни выполняли данные рекомендации. Это составило около 26 % детей. Кроме того, пять детей были близки к их выполнению. В среднем время физической активности детей из Каяни составило 100 минут в день (стандартное отклонение — 41, 997). В детском саду занятия физкультурой занимали в среднем 47 минут (стандартное отклонение — 31,784), дома — 49 минут (стандартное отклонение — 35,012) и при занятиях хобби — 3 минуты (стандартное отклонение — 5,644) (Таблица 2. О среднем объеме физической активности детей дошкольного возраста).

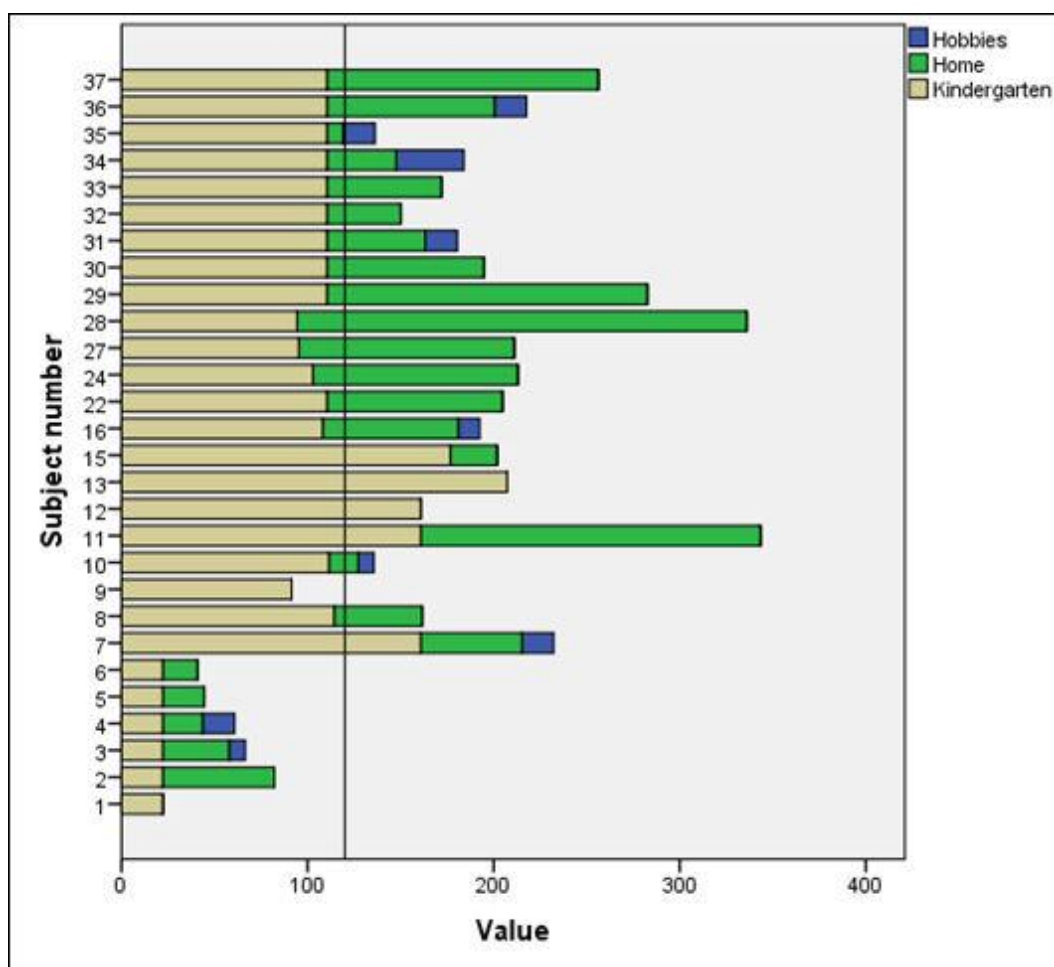


График 4. Физическая активность детей дошкольного возраста (N = 28) из Костомукши в детском саду, дома и во время занятий хобби, в минутах. Занятия физкультурой средней продолжительностью 120

минут, отвечающие существующим рекомендациям, отмечены на графике вертикальной линией

Время занятий физкультурой 21 ребенка из Костомукши превысило финские рекомендации по ежедневной физической активности. Это около 75 % детей. В среднем время физической активности детей из Костомукши составило 175 минут в день (стандартное отклонение — 81,961). В детском саду занятия физкультурой занимали в среднем 101 минуту (стандартное отклонение — 49,622), дома — 65 минут (стандартное отклонение — 61,561) и при занятиях хобби — 4 минуты (стандартное отклонение — 9,155) (Таблица 2. Средний объем физической активности детей дошкольного возраста).

Разница во времени ежедневных занятий физкультурой между детьми из Каяни и Костомукши является статистически значимой (t-тест, $p = 0,000$). Разница между группами по времени занятий физкультурой в детском саду также статистически значима (t-тест, $p = 0,000$). Значительной статистической разницы между группами во времени занятий физкультурой дома и при занятиях хобби не имеется (Таблица 3. Т-тест для сравнения различий средних значений во времени занятий физкультурой).

В рекомендациях по занятиям физкультурой значение придается также времени самостоятельных занятий физкультурой (Рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, 2005, 11). Дети из Каяни самостоятельно занимались физкультурой в среднем 64 минуты в день. Соответственно в Костомукше физкультурой самостоятельно занимались около 29 минут в день. Разница средних значений является статистически значимой (t-тест; $P = 0,000$). В среднем 64 % от объема физической активности детей из Каяни составляли самостоятельные занятия физкультурой, в то время как объем соответствующих самостоятельных занятий физкультурой детей из Костомукши составлял около 17 % (Таблица 4. Средние значения

самостоятельных занятий физкультурой детей дошкольного возраста, а также t-тест о значимости различий).

Таблица 2. Среднее время занятий физкультурой детей дошкольного возраста (N = 62), в минутах в день

Place		Exercise time per day	Exercise time at kindergarten	Exercise time at home	Exercise time in hobbies
Kajaani	Mean	100,50	47,18	49,22	3,19
	N	34	34	34	34
	Std. Deviation	41,997	31,784	35,012	5,644
Kostomuksha	Mean	174,82	100,77	64,59	5,38
	N	28	28	28	28
	Std. Deviation	81,961	49,622	61,561	9,155
Total	Mean	134,06	71,38	56,16	4,18
	N	62	62	62	62
	Std. Deviation	72,922	48,572	48,990	7,452

Таблица 3. Т-тест для сравнения различных средних значений во времени занятий физкультурой.

Group Statistics

	Place	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Liikunta_aika_päivässä	Kajaani	34	100,50	41,997	7,202
	Kostomuksha	28	174,82	81,961	15,489
Liikunta_aika_päiväkoti	Kajaani	34	47,18	31,784	5,451
	Kostomuksha	28	100,77	49,622	9,378
Liikunta_aika_koti	Kajaani	34	49,22	35,012	6,004
	Kostomuksha	28	64,59	61,561	11,634
Liikunta_aika_harrastukset	Kajaani	34	3,19	5,644	,968
	Kostomuksha	28	5,38	9,155	1,730

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Liikunta_aika_päivässä	Equal variances assumed	-4,608	60	,000
	Equal variances not assumed	-4,350	38,467	,000
Liikunta_aika_päiväkoti	Equal variances assumed	-5,148	60	,000
	Equal variances not assumed	-4,940	44,199	,000
Liikunta_aika_koti	Equal variances assumed	-1,235	60	,222
	Equal variances not assumed	-1,174	40,924	,247
Liikunta_aika_harrastukset	Equal variances assumed	-1,154	60	,253
	Equal variances not assumed	-1,104	43,095	,276

Таблица 4. Средние значения самостоятельных занятий физкультурой детей дошкольного возраста, а также t-тест для сравнения различий.

Group Statistics

	Place	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Omatoiminen_liikunta	Kajaani	34	64,24	40,051	6,869
	Kostomuksha	28	29,42	26,494	5,007

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Omatoiminen_liikunta	Equal variances assumed	60	,000	34,820
	Equal variances not assumed	57,534	,000	34,820

Комментарии

По результатам настоящего исследования физической активности детей наблюдаются значительные различия в общем объеме физической активности, а также в объеме физической активности в детском саду. При этом в объемах занятий физкультурой дома или во время занятий хобби не было отмечено статистически значимых различий. Большая часть занятий физкультурой детей из Каяни происходила самостоятельно, и здесь наблюдаются статистически значимые различия.

Рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста Финляндии о ежедневных занятиях физкультурой продолжительностью 120 минут в данной части исследования выполнялись девятью детьми из Каяни, что составило около 26 % от общего количества детей из Каяни, принимавших участие в исследовании. При этом в Костомукше 21 ребенок выполнял рекомендации, что составило около 75 % от общего количества детей из Костомукши, принимавших участие в исследовании. Основным фактором, объясняющим это обстоятельство, являлась физическая активность в детском саду. В Каяни дети двигались в среднем около 47 минут, а в Костомукше — 101 минуту. В среднем дети в Костомукше двигались на 75 минут в день больше, чем в Каяни.

Сбор информации осуществлялся на основании наблюдений персонала детского сада и родителей. Результаты наблюдений записывались с точностью до минуты и не дают точной картины о фактическом объеме физической активности ребенка (ср. Сойни и др. 2012; Таммелин и др. 2013). Вместе с тем различия, отмеченные в данных референтных группах настолько велики, что, вероятнее всего, они объясняются не только приблизительностью записей, но и реальной разницей в объемах физической активности. В дальнейшем представляется интересным с помощью объективных методов узнать реальный объем физической активности детей дошкольного возраста в России и Финляндии.

Источники

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolme-vuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. Liikunta & Tiede 49 (1), 52 – 58.

Tammelin, T. 2009. Liikeanturilla kokonaiskuva liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. Liikunta & Tiede 46 (2-3), 22-25.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf [luettu 23.10.2014}

3.3 Отношение родителей к здоровью в г.Костомукша и г.Каяни

Вилле Маннинен

Сбор информации

Сбор информации о соблюдении правил здорового образа жизни родителями детей дошкольного возраста осуществлялся посредством анкетирования. Анкета разрабатывалась весной 2014 г. совместно сотрудниками финских и российских детских садов. Составленная анкета была переведена с финского на русский язык для того, чтобы вопросы были понятны всем респондентам. Для персонала детских садов также были организованы информационные мероприятия, на которых проводилась перепроверка анкеты и обсуждались возможные проблемные ситуации.

Сотрудники проекта провели презентации проекта и его целей для персонала детских садов и родителей. Все семьи участвовали в исследовании добровольно. Для сохранения анонимности родители могли выбрать для своего ребенка короткое имя, которое использовалось при заполнении всех анкет. Анкетирование проводилось в феврале 2014 г. одновременно с анкетированием по занятиям детей физкультурой. Вместе с анкетами для исследования родители получали конверты, в которые они помещали все заполненные за время наблюдения анкеты. Конверт в закрытом виде возвращался персоналу детского сада или, при желании, непосредственно сотрудникам проекта.

Сотрудники проекта вскрыли все полученные конверты и пронумеровали их, чтобы сохранить целостность информации, касающаяся одной семьи. Анкеты, полученные из Костомукши, полученные из Костомукши, были отправлены на перевод. Внесение информации в программу SPSS было начато с анкет из Каяни и

продолжено анкетами из Костомукши, когда были готовы их переводы на финский язык. Всего персоналу было возвращено 111 анкет.

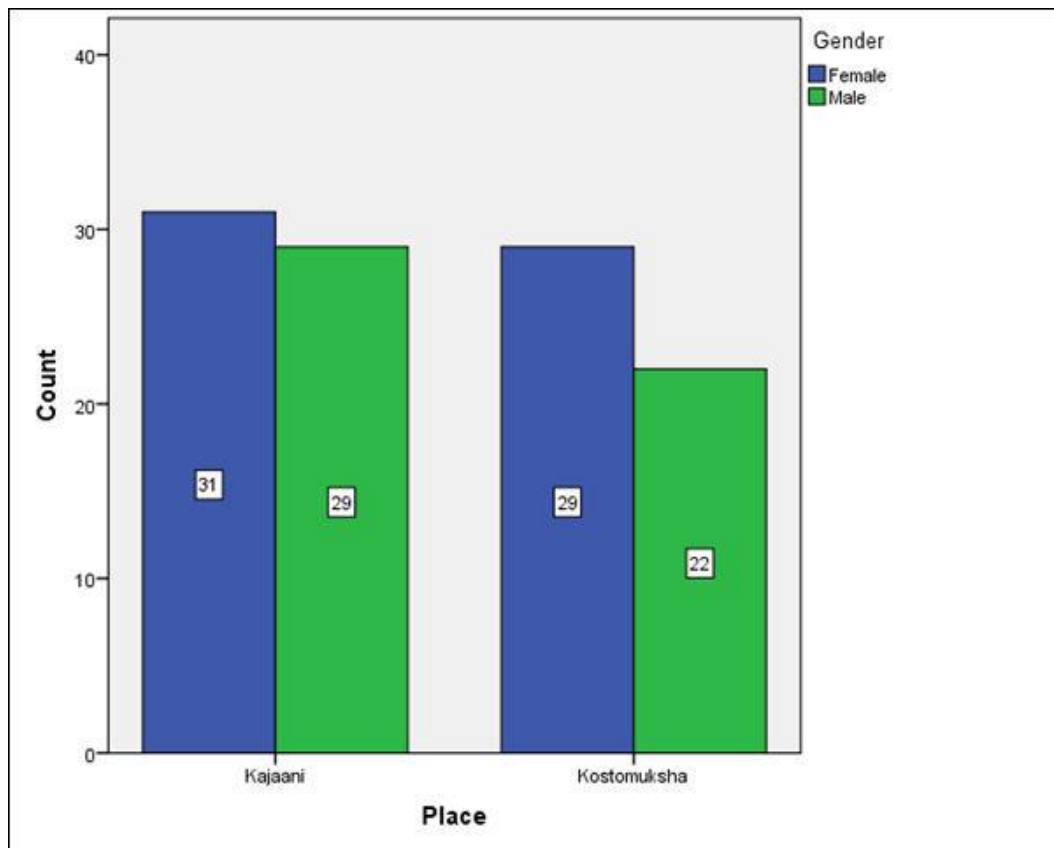


График 1. Родители (N=111), ответившие на анкету, по месту проживания и полу

На анкету для родителей ответили в общей сложности 60 человек из Каяни (31 женщина и 29 мужчин) и 51 человек из Костомукши (29 женщин и 22 мужчины). Количество женщин в обоих городах было примерно одинаковым, но доля мужчин из Костомукши была ниже, чем доля мужчин из Каяни. В Костомукше мужчины составили 43 % респондентов, в то время как в Каяни мужчин было 48 %.

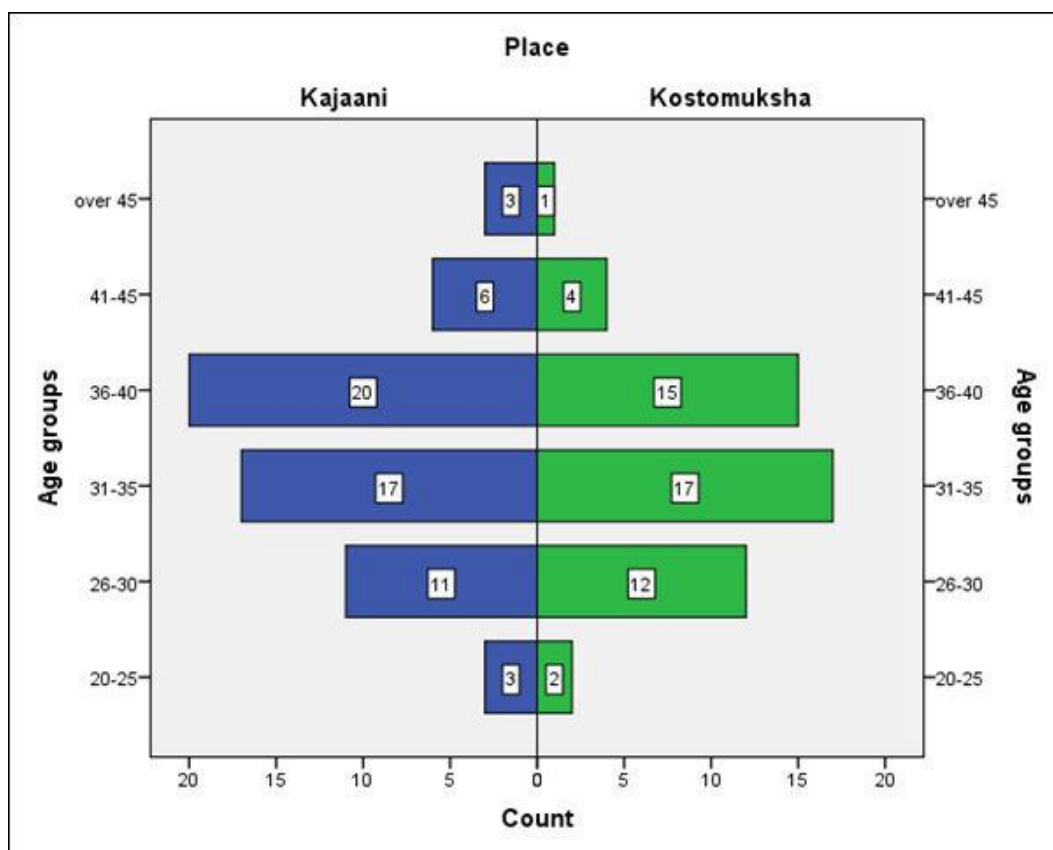


График 2. Респонденты (N = 111), по месту проживания и возрасту.

Респонденты были разделены на возрастные группы с интервалом пять лет. При этом респонденты старше 45 лет составили отдельную группу. Три первые группы (20–35 лет) были одинакового размера в обоих городах. Необходимо отметить, что респонденты из Костомукши распределились по всем возрастным группам, но самой многочисленной стала группа 31–35-летних. В Каяни самая крупная возрастная группа включила 36–40-летних. Респонденты из Каяни оказались в среднем старше, чем респонденты из Костомукши. Это объясняется тем, что родители были выбраны на основании возраста детей (возраст должен был составлять 5–6 лет), а средний возраст первородящих женщин в Финляндии достиг 28,6 лет (Статистический центр Финляндии, 2013). Средний возраст первородящих женщин в России в 2006 г. составлял 24,21 года. Кроме того, женщины, получающие высшее образование, в России рожают в относительно раннем возрасте (Захаров, 2008, 927, 971).

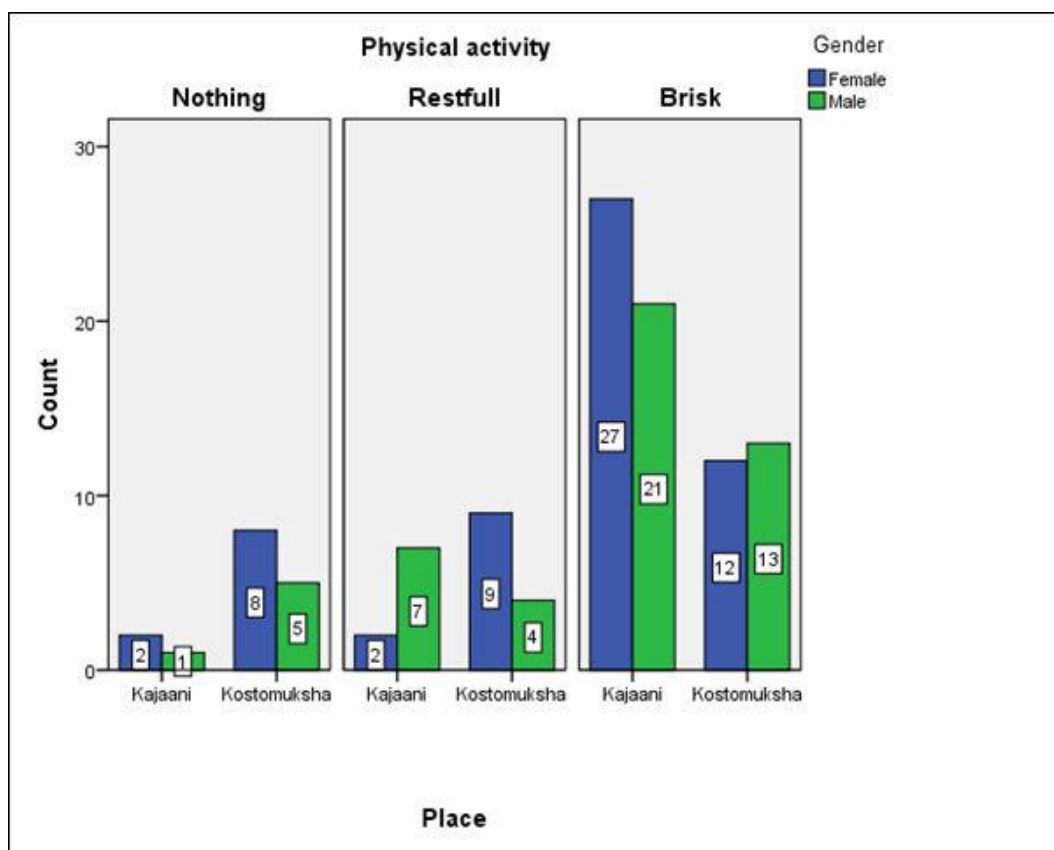


График 3. Собственная ежедневная физическая активность респондентов (N = 111), по полу и месту проживания

Семьдесят три респондента сообщили, что еженедельно активно занимаются физкультурой, что составило около 66 % респондентов. Двадцать два респондента сообщили, что еженедельно занимаются физкультурой в спокойном темпе (около 20 %). Шестнадцать респондентов ответили, что не занимаются никакими видами физкультуры, что составило около 14 % респондентов. Различий в занятиях физкультурой между полами отмечено не было. Респонденты из Костомукши занимались физкультурой меньше, чем респонденты из Каяни. В Костомукше 26 респондентов сообщили, что еженедельно занимались физкультурой в спокойном темпе или не занимались физкультурой совсем. Это составило около 51 % от общего числа респондентов из Костомукши. Для Каяни данная группа респондентов составила 20 % от общего числа (12 респондентов указали, что занимаются спокойной физкультурой или не занимаются физкультурой совсем).

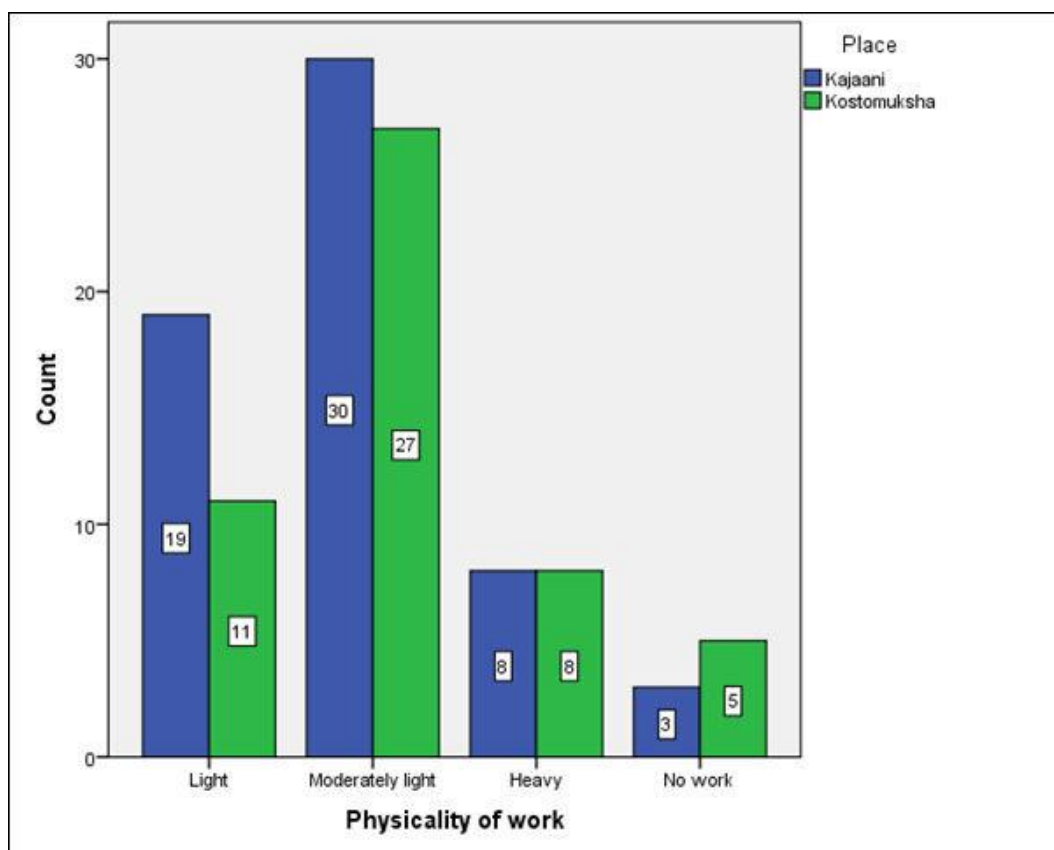


График 4. Объем физической нагрузки респондентов (N = 111) на работе

Респондентам был задан вопрос о физической нагрузке на работе. Восемь респондентов заявили, что не работают. О выполнении тяжелой физической работы заявили восемь респондентов, как в Костомукше, так и в Каяни. Относительно тяжелую физическую работу выполняли 27 респондентов в Костомукше и 30 респондентов в Каяни. Физически легкой работой в Костомукше занимались 11 респондентов и 19 — в Каяни. Около 82 % респондентов из Каяни заявили о выполнении легкой или относительно легкой работы. В Костомукше таких было около 75 %.

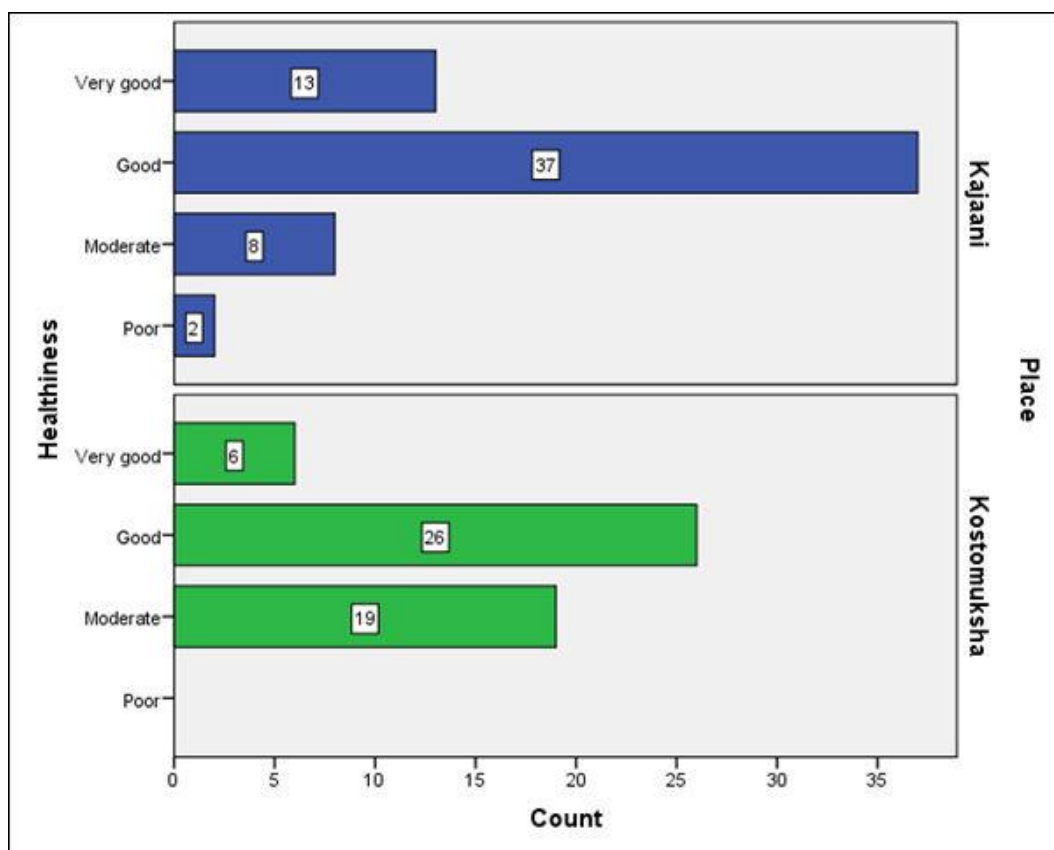


График 5. Осведомленность респондентов (N = 111) о состоянии их здоровья, по месту проживания

Респондентов просили оценить их собственное состояние здоровья. Два респондента из Каяни оценили состояние своего здоровья как плохое, в Костомукше подобных ответов получено не было. Восемь жителей Каяни и 19 жителей Костомукши оценили состояние своего здоровья как посредственное. О хорошем состоянии здоровья заявили 37 респондентов из Каяни и 26 респондентов из Костомукши. Как очень хорошее оценили состояние своего здоровья 13 респондентов из Каяни и 6 респондентов из Костомукши.

Согласно статистике, опубликованной Евростатом (2013), 67,7 % финских женщин и 70,5 % мужчин считают состояние своего здоровья хорошим или очень хорошим. В рамках данного исследования 83 % опрошенных жителей Каяни оценили состояние своего здоровья как хорошее или очень хорошее, что является более высоким результатом по сравнению с тем, который был получен Евростатом.

Из России аналогичных данных получить не удалось, но высокая смертность взрослого населения рабочего возраста, особенно среди мужчин, является там серьезной проблемой. Из лиц мужского пола, достигших 15-летнего возраста, лишь 53 % доживают до 60-летнего возраста. Самые распространенные причины смерти среди российских мужчин — это различные внешние причины, а также сердечно-сосудистые заболевания (Захаров, 2008, 908).

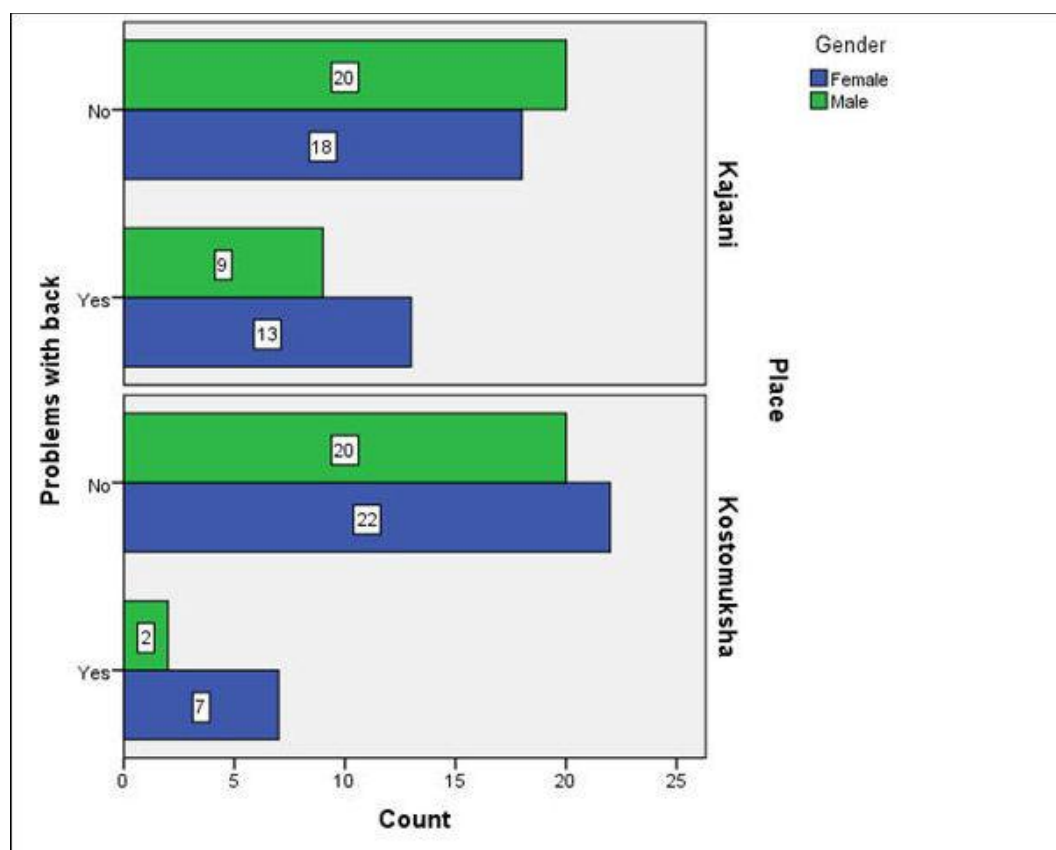


График 6. Боль в спине респондентов (N = 111), по полу и месту проживания

Наиболее распространенной проблемой со здоровьем среди респондентов оказалась боль в спине. В Каяни от боли в спине страдали 21 респондент, в том числе 13 женщин. В Костомукше от боли в спине страдали 9 респондентов, в том числе семь женщин. От проблем с сердцем страдали шесть респондентов из Каяни (три мужчины и три женщины) и четыре респондента из Костомукши (три мужчины и одна женщина). О симптомах сердечных заболеваний в

состоянии покоя сообщил только один мужчина из Костомукши. От повышенного кровяного давления страдал один мужчина из Каяни и шесть респондентов из Костомукши, в том числе четверо мужчин.

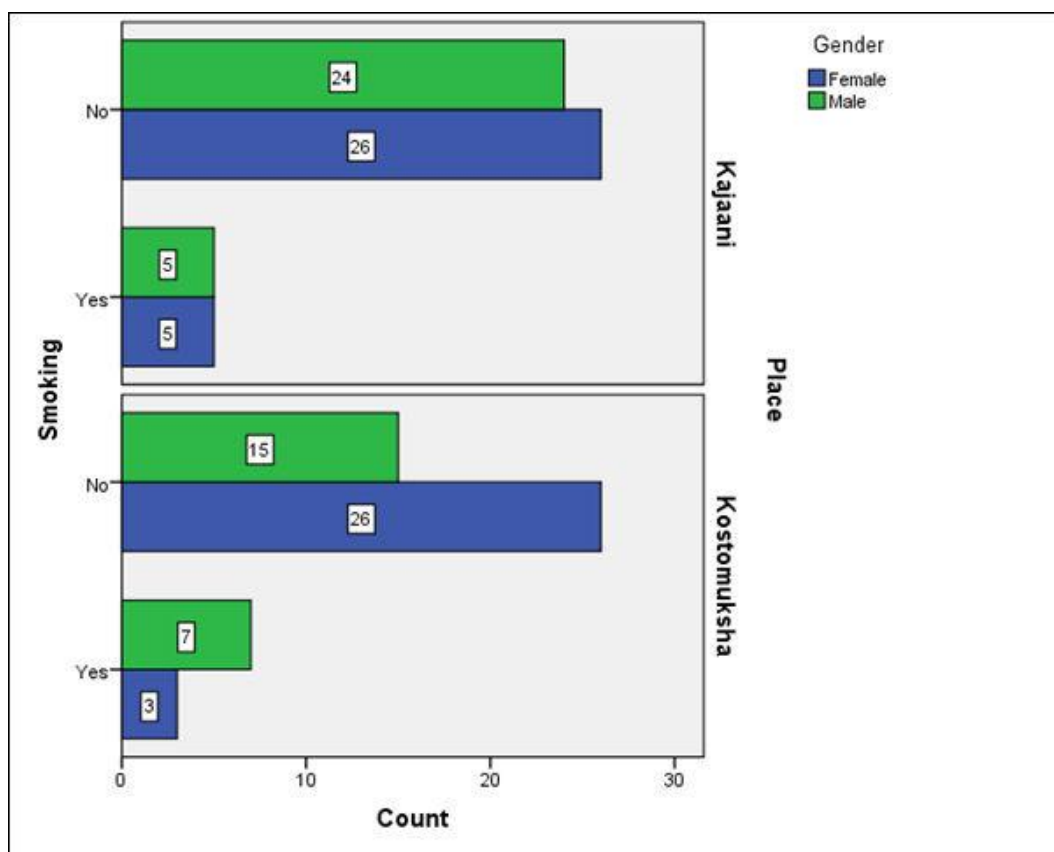


График 7. Курение респондентов (N = 111), по полу и месту проживания

Со слов респондентов, 91 из них не курили, что составило около 82 % от общего числа респондентов. Десять жителей Каяни сообщили, что курят, при этом женщин и мужчин среди них было одинаковое количество. В Костомукше о курении сообщили также 10 респондентов, но среди них было только три женщины. Среди участвовавших в исследовании мужчин из Костомукши курильщиками были около 32 % респондентов, соответствующий показатель среди мужчин из Каяни составил лишь около 17 %. Среди женщин разница не столь велика: курили около 10 % респонденток из Костомукши и около 16 % респонденток из Каяни.

По результатам исследования, проведенного в 2013 г., 19 % финских мужчин и 10 % женщин курили (Хеллдаун и др. (Helldán), 2013, 5). Количество курящих среди родителей, участвовавших в данном опросе, достаточно близко к вышеуказанным данным. Число курящих среди мужчин из Каяни, участвовавших в данном опросе, было на два процента ниже, чем в результатах исследования, полученных Национальным институтом здравоохранения и социального обеспечения Финляндии. В них доля курящих среди женщин из Каяни была на три процента выше, чем в исследовании Хеллдауна и др. (Helldán). В исследовании, проведенном Всемирной организацией здравоохранения (2009, 20) 39,1 % взрослого населения курили. Среди мужчин курильщиками были 60,2 %, а среди женщин — 21,7 %. Среди участников настоящего исследования из Костомукши курильщиков было примерно в два раза меньше, чем по результатам исследования ВОЗ.

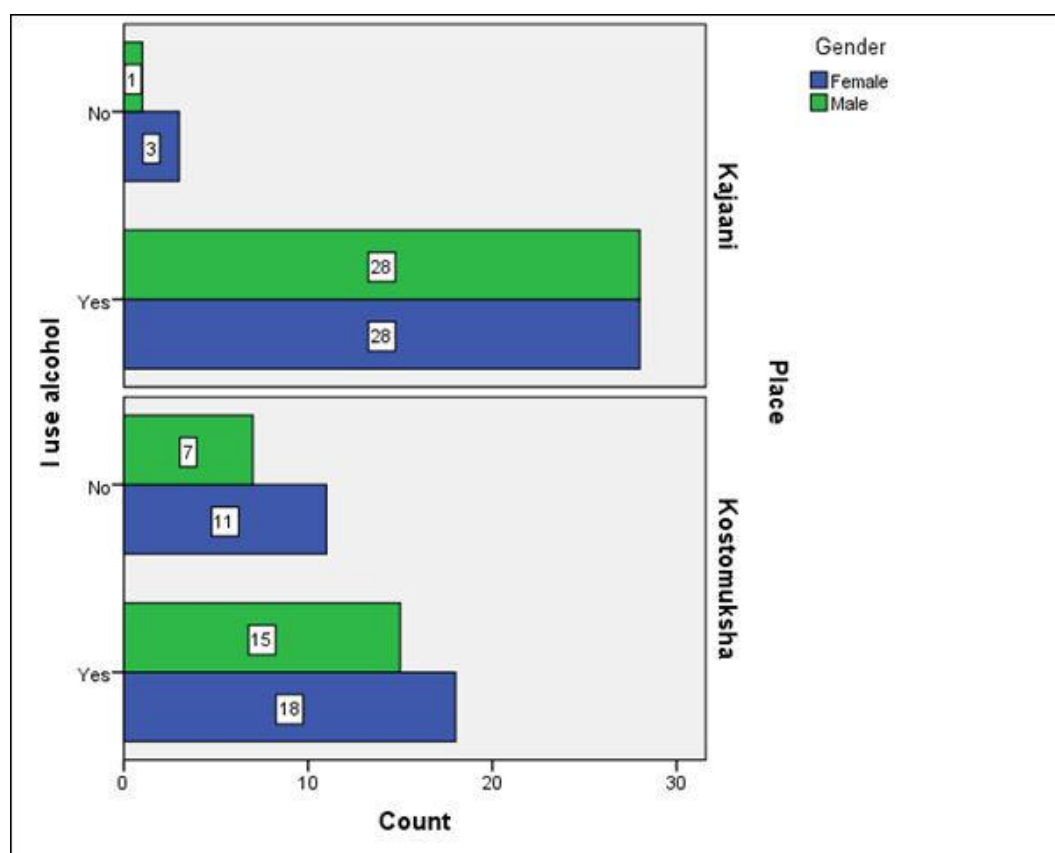


График 8. Употребление алкоголя, со слов респондентов (N = 111)

Респондентам был задан вопрос о том, употребляют ли они алкоголь. Четверо респондентов из Каяни, в том числе три женщины, заявили, что не употребляют алкоголь вообще. Восемнадцать респондентов из Костомукши, в том числе 11 женщин, заявили что не употребляют алкоголь вообще. Совершенно не употреблявшими алкоголь оказались приблизительно 6,7 % жителей Каяни, в то время как соответствующий показатель для Костомукши составил 35,3 %. Если сопоставить респондентов по полу, то полностью отказались от употребления алкоголя около 3,4 % мужчин и 5,9 % женщин. Среди респондентов из Костомукши совсем не употребляли алкоголь 31,8 % мужчин и 37,9 % женщин.

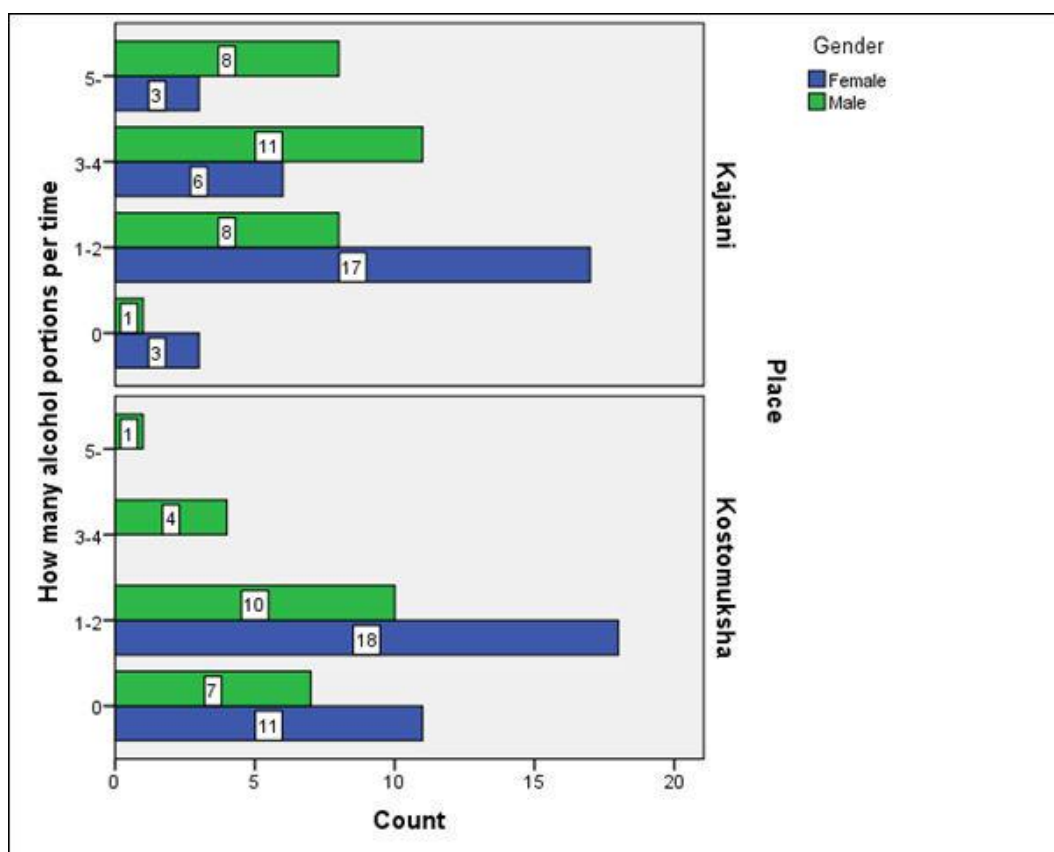


График 9. Среднее количество потребляемых порций алкоголя (Каяни N = 57; Костомукша N = 51), со слов респондентов

Респондентам было предложено оценить, сколько порций алкоголя они потребляли в среднем за один раз. В Финляндии под порцией алкоголя подразумевается количество напитка, содержащее 12 г чистого спирта, или 0,33 л пива/сидра средней крепости, или 120 мл некрепленого вина, или 80 мл крепленого вина, или 40 мл крепкого спиртного (данные организации A-klinikkasäätiö, 2011). Это цифры были приведены в анкетах, и респондентов попросили давать ответы, основываясь на них. Четверо респондентов из Каяни и 18 из Костомукши сообщили, что вообще не употребляют алкоголь. Это количество совпало с тем, которое было получено по результатам опроса об употреблении алкоголя.

Двадцать пять респондентов из Каяни, в том числе 17 женщин, сообщили, что употребляют 1–2 порции алкоголя за раз. Семнадцать респондентов из Каяни, в том числе шесть женщин, сообщили, что употребляют в среднем 3–4 порции алкоголя за раз. Одиннадцать респондентов из Каяни, в том числе три женщины, сообщили, что употребляют пять или более порций алкоголя за раз. Двадцать восемь респондентов из Костомукши, в том числе 18 женщин, сообщили об употреблении 1–2 порций алкоголя за раз. Четыре респондента из Костомукши сообщили об употреблении 3–4 порций алкоголя за раз, и один сообщил об употреблении в среднем пяти или более порций алкоголя. Среди респондентов из Костомукши все женщины относились к группе употребляющих менее 2 порций алкоголя за раз, в то время как в Каяни девять женщин сообщили об употреблении в среднем не менее 3 порций алкоголя.

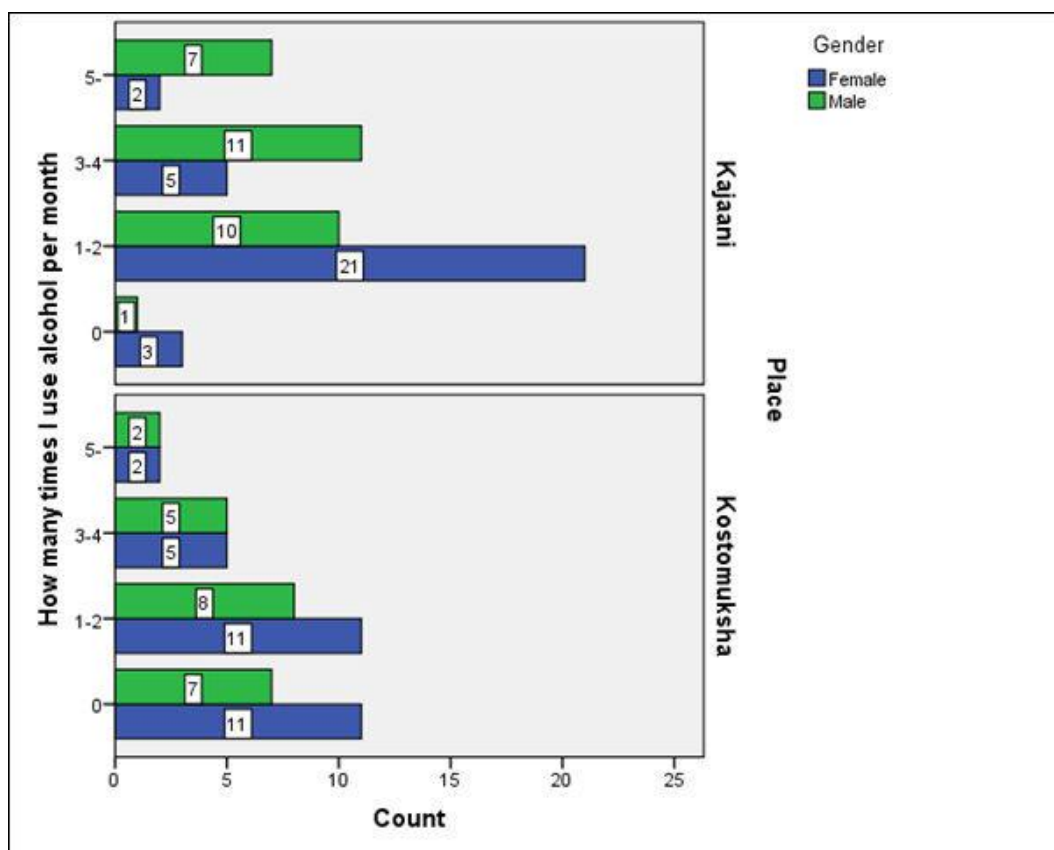


График 10. Среднее количество раз употребления алкоголя в месяц (Каяни N = 60; Костомукша N = 51), со слов респондентов

Респондентов попросили оценить то, сколько раз в месяц они употребляли алкоголь. Четыре респондента из Каяни и 18 из Костомукши сообщили, что за месяц они не употребляли алкоголь ни разу. Тридцать один респондент из Каяни, в том числе 21 женщина, сообщили об употреблении алкоголя 1–2 раза в месяц. Шестнадцать респондентов, в том числе пять женщин, употребляли алкоголь 3–4 раза в месяц. Более пяти раз в месяц алкоголь употребляли девять респондентов из Каяни, в том числе две женщины. Девятнадцать респондентов из Костомукши, в том числе 11 женщин, употребляли алкоголь 1–2 раза в месяц. Об употреблении алкоголя 3–4 раза в месяц сообщили десять респондентов, в том числе пять женщин. Четыре респондента из Костомукши сообщили об употреблении алкоголя в среднем не менее пяти раз в месяц.

Недавнее исследование здоровья и благосостояния показало, что 13 % финских мужчин и 14 % женщин вообще не употребляют алкоголь (те же данные получены Хелданом и др. (Helldán) 2013, 17). По сравнению с этими данными, в настоящем исследовании число лиц, вообще не употреблявших алкоголь, было меньше (различие в группе мужчин составило около 10 % и в группе женщин — около 8 %). Согласно исследованию ВОЗ, россияне употребляют в среднем 15,1 л чистого спирта на одного человека старше 15 лет в год. Среднее потребление для мужчин составляет 23,9 л и 7,8 л — для женщин. Финны употребляют 12,3 л алкоголя в пересчете на чистый спирт на человека, при этом среднее потребление среди мужчин составляет 17,5 л и 7,3 л — среди женщин (Global Status Report on Alcohol and Health. 2014, 209, 233). На основании этих статистических данных различие в потреблении алкоголя российскими и финскими женщинами составляет всего около 0,5 л на человека. Принимая это во внимание, отметим, что в настоящем исследовании участвовало много женщин и мужчин, вообще не употребляющих алкоголь.

Комментарии

Состояние здоровья лиц, участвовавших в данном исследовании, было относительно хорошим. Число респондентов из Финляндии, не употреблявших алкоголь вообще, было ниже, чем в исследовании Института здравоохранения и социального обеспечения Финляндии, при этом респондентов, употреблявших алкоголь часто и в больших количествах, было относительно мало. Респонденты из Костомукши употребляли алкоголь в значительно меньших количествах по сравнению с данными, полученными в результате исследования Всемирной организации здравоохранения, проведенного в 2009 г. Особенно большая разница заметна в результатах среди женщин. Женщины из Финляндии употребляли алкоголь чаще, и среди них были те, которые выпивали три или более порций алкоголя за раз. Однако на основании настоящего исследования нельзя сказать, что у

кого-либо из респондентов имелись проблемы, связанные с употреблением алкоголя.

Среди респондентов из Костомукши, участвовавших в данном исследовании, курящих оказалось очень мало. Доля курильщиков составила лишь половину от количества, полученного ВОЗ по результатам исследования 2009 г. Доля курильщиков среди мужчин из Каяни была на несколько процентов ниже доли курильщиков среди населения всей страны, а доля курящих женщин была выше, по сравнению с результатами исследования Института здравоохранения и социального обеспечения Финляндии. Однако, различия настолько малы, что они, вероятно, обусловлены размером выборки и не имеют отношения к реальным различиям в соблюдении правил здорового образа жизни.

В настоящем исследовании приняли участие 111 родителей, и данное количество респондентов считается достаточным для того, чтобы сделать выводы. Все респонденты участвовали в исследовании добровольно, что отчасти могло повлиять на то, что семьи, находящиеся в наиболее сложном положении, не принимали участия в исследовании. У таких семей достаточно проблем в повседневной жизни и, возможно, для них порог для участия в дополнительных мероприятиях слишком высок. Это могло повлиять на то, что некоторые выбранные для исследования родители обладали более крепким здоровьем, чем в среднем по возрастной группе.

В исследовании Института здравоохранения и социального обеспечения Финляндии была выявлена сильная корреляция между уровнем образования и образом жизни. Относительно низкий уровень образования часто связан с более интенсивным употреблению табака, несоблюдением рекомендаций по питанию, отказом от занятий физкультурой в свободное время и повышенным риском возникновения ожирения. В то же время снизились различия в употреблении алкоголя, а среди мужчин они почти совсем исчезли

(Хелдан и др. (Helldán), 2013, 25.27). В настоящем исследовании подобные фоновые переменные учтены не были, так что их потенциальное воздействие на результаты оценить невозможно.

Было бы интересно провести более детальное исследование занятий физкультурой и соблюдения правил здорового образа жизни родителями детей дошкольного возраста, чтобы подтвердить или опровергнуть данные, полученные в результате настоящего исследования.

Источники

A-klinikkasäätiö. Päihdelinkki. 2011. [viitattu 20.10.2014] Saantitapa: <http://www.paihdelinkki.fi/alkoholineuvonnan-opas/mika-on-annos>

Global Adult Tobacco Survey. Russian Federation. 2009. World Health Organization. [luettu 26.10.2014] Saatintapa: http://www.who.int/tobacco/surveillance/en_tfi_gats_russian_countryreport.pdf

Global Status Report on Alcohol and Health 2014. Country profiles. 2014. World Health Organization. [luettu 24.10.2014] Saantitapa: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/

Helldán, A. Helakorpi, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 21/2013. ISSN 1798-0089. Tampere: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 24.10.2014] Saantitapa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1

Self-perceived health. 2013. Eurostat. Saantitapa: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/File:Self-perceived_health_\(2013-11-09\).png](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/File:Self-perceived_health_(2013-11-09).png)

Siviilisäädyn muutokset. 2013. Suomen virallinen tilasto. ISSN=1797-6413. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 24.10.2014].
Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/ssaaty/2013/index.html>

Zakharov, S. 2008. Russian Federation: From the first to second demographic transition. Demographic Research: volume 19, article 24, pages 907-972. [viitattu 24.10.2014] Saantitapa: <http://www.demographic-research.org/volumes/vol19/24/19-24.pdf>

4 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКИХ САДА Г.КАЯНИ И Г.КОСТОМУКША

4.1 Питание детей дошкольного возраста в детских садах г.Каяни

Мерви Мустонен

Взрослые, как дома, так и в детском саду, играют значительную роль в формировании правильной культуры питания у дошкольников. Режим питания, отношение к пище и вкусовые предпочтения ребенка формируются еще дома. Чтобы обеспечить нормальный рост и развитие дошкольника, его следует перевести на регулярный режим питания.

В детском саду прием пищи является составной частью основного ухода за детьми, воспитания и обучения. Прием пищи в детском саду – это не просто удовлетворение чувства голода, а возможность обучаться социальным навыкам, учиться обращаться со столовыми приборами и учитывать интересы окружающих детей и взрослых. Прием пищи – это и занятие, на котором дети могут познакомиться с новыми вкусами и постепенно осваивать принципы правильного питания. Желательно, чтобы час приема пищи был спокойным и неспешным. Положительный отзыв, например, о поведении ребенка может позитивно повлиять на его аппетит.

Питание в детских садах организуется в соответствии с национальными рекомендациями по питанию. В детском саду детям предлагается здоровое и разнообразное питание. Рыбные блюда предлагаются 1–2 раза в неделю, мясные и куриные блюда чаще, и блюда с сосисками максимум раз в неделю. Кроме главных видов продуктов питания, детям предлагается и картофель, рис, паста в самых различных видах в течение всей недели. Свежие фрукты,

овощи и ягоды дети едят каждый день. Также хлеб является неотъемлемой частью каждого приема пищи в детском саду. Масла на основе растительного масла и салатные соусы обеспечивают детей необходимым количеством мягких жиров. Молоко рекомендуется пить по три стакана в день. Кальций, содержащийся в молоке, способствует, в том числе, нормальному развитию зубов и костей ребенка. Особое внимание при приготовлении пищи обращается на количество сахара и соли, чтобы их потребление не превышало рекомендованные нормы.

Обновленные североевропейские рекомендации по питанию делают акцент на комплексность питания. Данные рекомендации учитывают и рекомендуемый объем физической активности. Детям следует каждый день заниматься физическими упражнениями не менее одного часа. Эти рекомендации направлены на профилактику заболеваний, связанных с повышением общего уровня жизни. Рекомендуемые нормы приема витамина D и селена для детей старше 2 лет были повышены. Диапазон приема жиров, согласно обновленным рекомендациям по питанию, колеблется от 25 до 40 E% (ранее 25–35 E%). Диапазон колебания для углеводов составляет 45–60 E% (ранее 50–60 E%).

ГУП «Мамселли» города Каяни ежедневно поставляет питание в 25 детских садов приблизительно для 1000–1200 детей. Цена обеда в детском саду в 2014 году составляет 3,10 евро. Доля детей, нуждающихся в специальном питании, составляет около 17 %. Типичные пищевые аллергии: аллергии на хлебные злаки, лактозу и цитрусовые. У детей с несколькими аллергиями нередко выявляется непереносимость на многие виды продуктов питания.

В таком случае для ребенка всегда разрабатывается индивидуальные меню. При разработке меню учитываются религиозные и национальные особенности культуры питания в разных странах, праздники и тематические дни. При составлении меню учитываются и пожелания клиентов. Отзывы могут оставлять родители детей и персонал детских садов по телефону и электронной почте, или во время совместных родительских собраний с участием персонала детского сада и представителей ГУП «Мамселли» г. Каяни.

4.2 Привычки питания детей дошкольного возраста в г.Костомукша и г.Каяни

Кайса Микконен

В проекте Lifelong Wellbeing принял участие в общей сложности 71 ребенок старшего дошкольного возраста (3-6 лет). В проекте LLW участвовали пять детских садов и 34 ребенка из Каяни и шесть детских садов и 37 детей из Костомукши. Одному из участвовавших в исследовании детей из Каяни было 3 года.

Физическое развитие ребенка в позднем дошкольном возрасте (далее — «ребенка») проходит интенсивно. Регулярное питание и разумные интервалы в питании являются более важными для ребенка, чем для взрослого. За раз ребенок способен съесть лишь небольшие порции и является более чувствительным к усталости, вызываемой большими перерывами между приемами пищи и голодом. Обычно здоровый ребенок питается в зависимости от своих потребностей, поэтому ребенку стоит предлагать порцию еды, отвечающую его индивидуальным потребностям, соблюдая «модель тарелки». Ребенок принимает пищу согласно своим потребностям, а не про запас, как взрослые. Прием пищи задает режим дня ребенка. Регулярный прием пищи и перекусы создают для ребенка чувство безопасности и уюта, как дома, так и в детском саду (Аапро, Купиайнен Леандер 2008, 15-75; Хасунен, Калавайнен, Кейнонен, Лагстрём, Люютикаяйнен, Нурттила, Пелтола, Талвиайнен 2004, 18; Хермансон 2007, 37).

Потребление энергии ребенком дошкольного возраста варьируется в зависимости от сезона. Во время быстрого скачка роста потребность в энергии высока, и для получения необходимых строительных и защитных питательных веществ следует уделять особое внимание количеству и качеству пищи. В финских рекомендациях по питанию (2014) в референтных объемах потребления энергии принимается во

внимание пол, возраст, вес и физическая активность. Объем ежедневного потребления энергии рассчитывается с помощью коэффициентов базового обмена веществ и физической активности, которые обычно используются в планировании услуг питания (Хасунен и др. 2004, 18-19; Хермансон 2007, 40; Финские рекомендации по питанию 2014, 25).

Дети не в состоянии пользоваться запасами энергии организма так же, как взрослые. Поэтому получение детьми энергии должно быть разделено между основными и промежуточными приемами пищи. Действующий ритм приема пищи дома и в детских садах включает завтрак, обед, полдник, ужин и легкий ужин перед сном. Некоторые из детей дошкольного возраста могут нуждаться в дополнительном приеме пищи утром или во второй половине дня. Качество пищи промежуточных приемов так же важно, как качество пищи основных приемов. Однако ближе к школьному возрасту скорость роста ребенка замедляется и потребность в пище снижается. Кроме того, интенсивность чувства голода меняется ежедневно. В период роста ребенка развивается естественная регуляция приема пищи, и ребенок учится регулировать количество пищи (Хермансон 2007, 40; Лехто, 2004, 20-21; Финские рекомендации по питанию 2014, 25; Веняляйнен, 2010, 1).

Пищевые пристрастия формируются на протяжении всего детства. На развитие пищевых пристрастий ребенка влияют выбор продуктов питания в семье, условия приема пищи, беседы во время приема пищи и отношения. Родители, со своей стороны, могут оказывать ребенку поддержку в формировании пищевых пристрастий и привычек. Родители принимают решение о продовольственных закупках семьи, методах приготовления пищи, а также о том, где семья ест. Комфорт при приеме пищи и питание в кругу семьи поддерживают выбор детьми продуктов, полезных для здоровья. Исследования, проведенные в том числе Веняляйненом (2010), показывают, что осведомленность родителей о здоровом питании

увеличивает употребление в пищу фруктов и овощей и сокращает потребление жиров. Дети дошкольного возраста могут довольно настороженно относиться к новым продуктам питания. Новая пища становится знакомой после того, как ребенок пробует ее много раз. В среднем ребенку необходимо попробовать новую пищу 10-15 раз, прежде чем она начнет ему нравиться. Поэтому важно давать ребенку время, чтобы привыкнуть к новым вкусам пищи. Принуждение ребенка может вызвать неприязнь как к новой пище, так и ситуациям приема пищи (Хаглунд 2007, 130; Хермансон 2007, 40; Лехто, 2004, 20-21; Нурттила 2001, 111; Веняляйнен 2010, 1-5).

Использование услуг общественного питания в учреждениях дневного ухода является частью финской культуры питания. Таким образом, поставщики услуг питания частично управляют выбором продуктов питания и тем, каким видам продуктов отдается предпочтение. Согласно рекомендациям по питанию, учреждения дневного ухода должны обеспечивать питание так, чтобы оно удовлетворяло 2/3 пищевых потребностей ребенка, находящегося в учреждении полный день, и 1/3 пищевых потребностей ребенка, находящегося в учреждении неполный день. О питательных качествах пищи, предоставляемой поставщиками услуг общественного питания, имеется лишь небольшое количество информации, полученной в результате исследований. Однако скудные результаты исследований показывают, что питательные качества предлагаемой пищи нуждаются в совершенствовании. Приготовление пищи дома в финских семьях стало более редким, что увеличило объем питания вне дома, а также повседневное использование в пищу приобретаемых в магазине готовых блюд, полуфабрикатов и замороженных продуктов. Объем использования блюд быстрого приготовления в финских семьях увеличился. Тем не менее семьи стремятся к здоровому питанию, хотя вкус пищи по-прежнему является одним из самых важных критериев при выборе того, что мы едим и как готовится пища (Хасунен и др. 2004, 136-157; Оранен 2006, 10-13).

С помощью регулярного распорядка приема пищи обеспечивается непрерывная подача надлежащего количества энергии и питательных веществ. Углеводы, витамины и минералы ребенок получает из зерновых продуктов, фруктов, овощей и ягод. Овощи, фрукты и ягоды должны присутствовать в каком-либо виде при каждом основном или промежуточном приеме пищи ребенка. Эталоном является пять порций овощей, фруктов или ягод в день. Одна порция весом около 50 граммов означает один маленький помидор, морковь, фрукт или 100 мл тертых овощей. Ребёнку необходимо предлагать цельнозерновые продукты из-за содержания в них пищевых волокон и защитных питательных веществ. В рацион ребенка должны быть включены хлеб и зерновые каши. Необходимо, чтобы ребенок съедал около четырех-пяти кусков хлеба в день и чтобы хлеб предлагался при каждом приеме пищи. Часть хлеба можно заменить кашей. Пища, богатая волокнами, медленно высвобождает энергию и поддерживает устойчивый уровень сахара в крови. Пищевые волокна также предотвращают появление запоров. Не рекомендуется постоянное употребление в пищу хлопьев и различных мюсли из-за высокого содержания в них соли и жира (Арффман, Партанен, Пелтонен, Синисало 2009, 91-93; Хасунен и др. 2004, 137-157).

Долю ненасыщенных жиров следует увеличивать, выбирая обезжиренные или маложирные молочные и мясные продукты. Для обеспечения достаточного потребления ненасыщенных жиров следует намазывать на хлеб ребенка маргарин и при приготовлении пищи использовать маргарин и растительные масла. Ребенку достаточно 20-30 г (4-6 чайных ложек) видимого жира в день. Растительные масла и изготавливаемый из них маргарин обеспечивают получение мягкого жира, необходимых жирных кислот и витамина Е. Различные виды рыбы следует включать в рацион не менее двух раз в неделю. В детском питании следует отдавать предпочтение рыбе и белому мясу благодаря хорошему качеству содержащихся в них жиров. Жирная рыба содержит незаменимые жирные кислоты и является отличным источником витамина D. Дети нуждаются в

ненасыщенных жирах для развития нервной системы и центральной нервной системы, а потребление качественных жиров уже с детства предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний (Арффман и др. 2009, 91-93; Мустонен 2014; Финские рекомендации по питанию 2014, 22-23).

Ребенок получает достаточно белка, если его рацион включает молочные продукты, мясо и рыбу согласно «модели тарелки». Рекомендуется ежедневно употреблять 500-600 мл молочных и кисломолочных продуктов и 20 г сыра (приблизительно 2-3 ломтика). Ребенок дошкольного возраста ежедневно нуждается в 1-1½ литрах жидкости в дополнение к еде. Вода является лучшим напитком для утоления жажды, а в качестве напитка к еде всей семье рекомендуется обезжиренное молоко или простокваша. Также ежедневно можно выпивать стакан цельного сока, чая или кофе без кофеина. В жидкости, ежедневно употребляемые ребенком дошкольного возраста, не стоит включать подслащенные соки, прохладительные напитки или жирные и подслащенные напитки с молоком, какао или йогуртом. Эти напитки, содержащие большое количество энергии, при ежедневном применении предрасполагают к ожирению, а также являются вредными для зубов (Хасунен др. 2004, 137-157; Питание детей дошкольного возраста).

За исключением витамина D, ребенок получает достаточное количество защитных питательных веществ, если питается согласно рекомендациям. Количество соли и добавок увеличивается, когда ребенок начинает есть ту же пищу, что и взрослые. Продукты с высоким содержанием соли увеличивают нагрузку на почки ребенка. Привыкание к пище с низким содержанием соли полезно для ребенка, т. к. таким образом можно предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Ребенок получает пищевые добавки из мясных и колбасных изделий, а также сосисок (нитрит) и готовых соков, продающихся в магазинах (бензойная кислота). Поэтому в повседневный рацион ребенка не стоит включать мясную нарезку,

колбасные изделия, а также готовые соки из магазина. Их потребление стоит ограничить до одного-двух раз в неделю. Продукты из печени рекомендуются для употребления ребенком от одного до двух раз в месяц (Хасунен и др. 2004, 137-157).

Пищевой треугольник (рисунок 1) иллюстрирует цельность здорового рациона, а «модель тарелки» (рисунок 2) можно использовать при выборе продуктов на один основной прием пищи (Мустонен 2014; Финские рекомендации по питанию 2014, 19-20).

Услуги питания в детских садах г. Каяни и г. Костомукши

В г. Каяни доставкой пищи во все детские сады занимается компания Kajaanin Mamselli, принимая во внимание все рекомендации по питанию. В г. Костомукше вся детская пища приготавливается кухонным персоналом детских садов. В детских садах Костомукши за качеством и вкусовыми особенностями продуктов ежедневно следят руководители детских садов, медсестры и главный повар. Кроме того, различные городские власти Костомукши осуществляют контроль и следят за качеством и приобретением ингредиентов, а в меню детских садов имеются подробные описания количества компонентов, используемых в приготовлении, жиров, углеводов и белков.

В детских садах Костомукши дети находятся с 7:00 до 19:00 и, как правило, за время пребывания в учреждении дневного ухода для детей обеспечиваются все основные и промежуточные приемы пищи за день. Родители могут забрать ребенка из сада и раньше, поэтому ужин предлагается немного раньше, чем прежде (около 17:00), чтобы все смогли его получить. Таким образом, ответственность за приготовление дополнительного легкого ужина перед сном дома ложится на семьи Костомукши.

«Ратамо», один из детских садов г. Каяни, участвовавших в проекте, предлагает семьям, работающим по сменам, сменный уход: данный детский сад открыт для детей с 05:30 до 22:00. В других детских садах уход осуществляется с 6:30 до 17:00. В детских садах Каяни детям предлагается завтрак, обед и полдник. Ужин и дополнительный легкий ужин перед сном дети едят дома. В детский сад «Ратамо» дети приходят в разное время, и это принимается во внимание при планировании режима питания.

Результаты исследования пищевых предпочтений детей дошкольного возраста в детских садах и дома

Сбор материала

Для измерения объемов потребляемой пищи используются те же методы, что и для взрослого населения. Участие в исследованиях ребенка дошкольного возраста предусматривает присутствие взрослого. Наиболее часто используемым методом исследования употребления пищи является ведение дневника питания (Кюттяля П., Оваскайнен М., Кронберг-Киппиля С., Эрккола М., Тапанайнен Х., Туоккола Я., Веййола Р., Симелл О., Книп М., Виртанен, СМ 2008, 115).

Употребление пищи на индивидуальном уровне меняется ежедневно, особенно заметны различия в потреблении пищи по будням и выходным дням или если испытуемый заболевает. Нельсон и др. (1989) отмечают, что ведения дневника питания 1-4-летних детей в течение 7 дней достаточно, чтобы довольно точно описать объем получаемой ребенком энергии и энергетических питательных веществ на индивидуальном уровне. Заполнение дневников питания требует усердия и усидчивости. Внесение записей предусматривает владение информацией о продуктах питания, рецептах и методах приготовления пищи. Трудностями, связанными с ведением дневника питания, являются влияние внесения записей на употребление пищи,

невнесение записей, сложность определения размера порций (Аапро, Купиайнен Леандер 2008, 15-17).

Записи в дневники питания вносились в детских садах и дома в отдельные анкеты. Персоналу детского сада было поручено вносить в дневники питания точные данные обо всех потребляемых ребенком продуктах, напитках, их количестве и методах приготовления, а также замечания, касающиеся приема пищи ребенком за дни исследования. Такие же инструкции по ведению дневника питания получили родители детей. Дневники питания на русском языке были розданы в детских садах Костомукши в то же время, что и в детских садах Каяни, и ответственные за ведение дневников питания лица давали инструкции по их заполнению родителям детей и персоналу детских садов.

Дневники питания заполнялись персоналом детских садов во время дневного ухода в течение одной недели (неделя 7/2014), а также родителями детей дошкольного возраста во время нахождения дома. С помощью дневников питания стремились получить информацию о том, какую пищу, приготовленную из разных ингредиентов, съедает ребенок и в каком количестве. Также с помощью дневников питания хотели собрать информацию о методах приготовления пищи. С помощью дневников питания также хотели выяснить, какие жидкости употребляют дети, а также какие сходства и различия существуют в питании детей из Каяни и Костомукши.

Анализ материала

Уровень внесения записей достаточно сильно варьировался между странами и отдельными случаями. Кроме того, перевод русских дневников на финский язык оказался недостаточно точным, и большое количество существенной информации не было переведено.

С помощью отметок в дневниках мы не смогли получить информацию о качестве, количестве и достаточности энергии и энергетических питательных веществ по отношению к рекомендациям о потреблении питательных веществ, подразумевающих именно рекомендации о потреблении энергии, энергетических питательных веществ, витаминов и минералов.

С помощью записей в дневниках питания нам удалось получить информацию о выполнении рекомендаций по употреблению пищи путем описания групп продуктов питания с использованием треугольника продуктов питания. Кроме того, была получена информация о поведении ребенка при приеме пищи и ритме приема пищи в детских садах и в домашних условиях.

Анализ данных был проведен таким образом, что информация о пище и напитках, потребляемых отдельным ребенком, заносилась по группам продуктов в соответствии с ритмом питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) с понедельника по воскресенье. Объем пищи и напитков не рассчитывался в граммах или литрах, поэтому записи были приблизительными. Данные об объеме обычно сообщались в виде количества в штуках или, в случае напитков, измерялись стаканами. После этого заполнялась анкета с записями о том, сколько детей получало завтрак, состоящий, например, из зерновых или молочных продуктов, или какое количество детей съедало булочки, конфеты, печенье и т. д. в промежуточные приемы пищи. С помощью данной анкеты удалось описать ритм приема ребенком пищи и группы питательных веществ, из которых состояли блюда ребенка в домашних условиях и в детском саду.

Результаты

Ритм питания в учреждениях дневного ухода и в домашних условиях

В Костомукше ритм питания детей дошкольного возраста во время дневного ухода соблюдался в соответствии с рекомендациями. Дети в детских садах съедали завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Кроме того, дети ели еще раз вечером дома. Некоторые дети ужинали дома, в том числе и в будние дни. В целом питание ребенка из Костомукши по будням состояло из шести различных блюд. По выходным ритм приема пищи менялся, число приемов пищи могло сокращаться даже до трех и составляло не более шести раз в день. В выходные дни завтрак в Костомукше приходился на 9:00–10:00. Следующая горячая пища съедалась в 13:00–14:00, после чего в 15:00–16:00 следовал полдник, в 17:00–19:00 съедалась следующая горячая пища, а легкий ужин перед сном обычно приходился на 20:00–22:00.

В Каяни во время дневного ухода дети ели три раза в день: завтрак, обед и полдник. Ужин и дополнительный легкий ужин перед сном съедались дома. По будним дням ритм приема пищи детей из Каяни соблюдался в соответствии с рекомендациями, но по выходным интервалы между приемами пищи удлинялись, а количество приемов пищи могло сокращаться до трех и составляло не более пяти раз в день. Шесть семей из Каяни сообщили, что ребенок съедал утром кусок хлеба, пил молоко, какао или съедал йогурт, прежде чем пойти в детский сад. В этих семьях дневной уход за ребенком начинался ранее 7:00.

Пример ритма трехразового приема пищи и компонентного состава в Костомукше в выходные дома:

10:00 хлопья и стакан молока

14:00 борщ, макароны с сыром, ягодный кисель, чай

19:00 мясное рагу с овощами, чай и хлеб

Пример ритма пятиразового приема пищи и компонентного состава в Костомукше в выходные дома:

9:00 чай и печенье

11:00 творог, блины со сметаной и сок

13:00 мясной суп с овощами, салат из морской капусты

17:00 ризотто, овощи, хлеб, чай и сок

20:00 сок, чай, молоко, хлеб и сыр

Пример ритма трехразового приема пищи и компонентного состава в Каяни в выходные дома:

9:00. хлопья, молоко и хлеб

13:00. сосиски с лапшой

18:00. хлопья, молоко и шоколадный батончик

Пример ритма пятиразового приема пищи и компонентного состава в Каяни в выходные дома:

8:00 каша, молоко, хлеб, сыр и огурец

11:00 суп с олениной, молоко, мороженое и конфеты

13:00 фрукт и сок (из магазина)

17:00 курица и мясная котлета, макароны, овощи и молоко

19:00 молоко, хлеб, сыр + ломтик ветчины, фрукт

Ритмы приема пищи варьировались в обоих городах. Из детей Каяни три девочки и один мальчик ели в субботу лишь три раза в день, в Костомукше также одна девочка и один мальчик в субботу ели три раза в день. В воскресенье количество детей, питающихся три раза в день, возрастало в обоих городах: в Каяни пять девочек и один мальчик ели три раза в день, а в Костомукше три мальчика и одна девочка принимали пищу три раза в течение воскресенья. Большинство детей как в Каяни, так и в Костомукше в выходные дни принимали пищу пять раз в день. В данном исследовании за отдельный прием пищи принималось также съедание ребенком таких продуктов, как конфеты, мороженое, попкорн и пирожные/торты, которые, согласно дневникам, составляли один промежуточный прием пищи или полностью заменяли один прием горячей пищи. В Костомукше также было семь детей, принимавших пищу шесть раз в день как в субботу, так и в воскресенье.

Завтрак в детских садах в будние дни

Так как пища в детских садах Костомукши приготавливается собственным персоналом, в составе завтраков наблюдались небольшие изменения. В основном завтраки детей в Каяни и Костомукше почти без исключения состояли из каши и хлеба. В Костомукше в приготовлении каш помимо риса, ячменя и овса использовались просо, греча и кукуруза. В Костомукше на завтрак предлагались также макароны с сыром или творожная запеканка с изюмом.

В Каяни помимо детской каши предлагались ягодный кисель и молоко, а также ломтики фруктов. На завтрак в детских садах Каяни предлагался темный хлеб, который представлял собой мягкий ржаной хлеб или жесткие хлебцы. С хлебом использовался растительный маргарин, также с хлебом детям предлагались огурцы, помидоры и нежирный сыр. Раз в несколько дней с хлебом ребенку предлагалась колбаса. В соответствии с записями в дневниках, дети из Каяни очень

любят сухие хлебцы. В детских садах Костомукши дети часто ели на завтрак булку, идентичную финским белым булочкам. Булка обычно предлагалась с маслом.

На завтрак в детских садах Каяни предлагалось молоко, а в Костомукше в качестве напитка предлагался в основном чай с лимоном или с сахаром и достаточно часто также кофе без кофеина. В Костомукше молоко или вода на завтрак предлагались реже. Также в дневниках детских садов Костомукши были отметки об использовании сока или какао в качестве напитка, предлагаемого на завтрак.

Завтрак дома по выходным

По субботам 13 из 34 детей из Каяни утром ели кашу, а по воскресеньям это число составило 15 детей. В Костомукше по субботам 20 из 37 детей утром ели кашу, а по воскресеньям это число составило 10 детей. В Костомукше молочную вермишель по утрам ели три ребенка, а в Каяни — один ребенок. Двое детей из Костомукши ели на завтрак сосиски, и один ребенок ел блины со сметаной. Шесть детей из Каяни добавляли в утреннюю кашу ягоды, и 11 детей ели утром фрукты. В Костомукше девять детей пили по утрам ягодный сок, а также четыре ребенка ели по утрам фрукты. На основании отметок родителей в дневниках питания в семьях костомукшских детей ягодные соки приготавливаются в домашних условиях.

Хлеб на завтрак ели более половины детей из Каяни. У детей из Костомукши объем потребляемого хлеба был ниже. Из них по утрам в субботу хлеб ели 14 детей, а в воскресенье девять детей. Как в Каяни, так и в Костомукше с хлебом чаще всего ели сыр. В дневниках питания детей из Костомукши была лишь одна запись о потреблении колбасно-ветчинных изделий, а в дневниках питания детей из Каяни

было 11 записей о потреблении колбасно-ветчинных изделий с хлебом. Двое детей из Каяни ели с хлебом ливерную колбасу.

Три ребенка из Каяни ели утром пирожки с рисом; булочки или печенье также ели три ребенка. В Костомукше булочки или печенье по утрам ели 17 детей. 16 детей из Каяни ели на завтрак йогурты, а пять детей — сладкие пудинги. Согласно записям дневника питания, семь детей из Костомукши ели утром йогурт, а также семь детей ели творог и сметану. В дневниках каянских детей не было ни одной записи об употреблении сметаны, но у одного ребенка была запись об употреблении утром ягодного творога.

Об употреблении костомукшскими детьми растительной пищи на завтрак записей в дневниках не было. У каянских детей было 11 записей об употреблении растительной пищи по воскресеньям и 4 записи об употреблении по субботам. Куриные яйца и разнообразные омлеты ели на завтрак 10 костомукшских детей, а у каянских детей не было ни одной записи об использовании в пищу куриных яиц за время выходных.

Более половины каянских детей пили на завтрак молоко. Было две отметки об употреблении воды и одна об употреблении прохладительного напитка. Десять костомукшских детей пили утром молоко, и, помимо молока, 34 ребенка пили утром чай, кофе без кофеина или сок.

Промежуточный прием пищи в детских садах

В детских садах Костомукши детям предлагалось два промежуточных приема пищи: между завтраком и обедом и во второй половине дня перед ужином. В детских садах Каяни полдник предлагался во второй половине дня после дневного сна. В детских садах Костомукши состав пищи менялся в зависимости от конкретного детского сада. Утром в детских садах предлагались напитки, включавшие сок, воду, какао, чай или кофе без кофеина. Помимо напитков ребенку

предлагалось печенье или булка. В одном детском саду полдник содержал также фрукты или йогуртовые напитки.

Полдник во второй половине дня в Костомукше содержал поочередно фрукты, печенье, булку, вафли, ватрушки, йогуртовые напитки, ягодные пироги или жаренный в масле хлеб. В качестве напитка детям давали чай, сок или простоквашу. Однако в некоторых дневниках были замечания о том, что детям не очень нравится простокваша как напиток. Также был ряд отметок о том, что дети хотели только пить, а не есть.

В детских садах Каяни в качестве полдника во время недели исследований предлагались блины с вареньем, каша с ягодами, с фруктовым и шоколадным киселем, фруктовый творог, йогуртовый напиток. Блины представляли собой полуфабрикаты. Также во время еды дети получали хлеб и молоко. В дневниках питания было некоторое количество упоминаний о ломтиках докторской колбасы, положенной на хлеб, или о сырах. Таких отметок было лишь несколько.

Промежуточные приемы пищи дома по выходным

Промежуточные приемы пищи по выходным происходили достаточно нерегулярно в обоих городах. Иногда они заменяли обед или ужин. Во время еды чай и сок были основными напитками костомукшских детей. В семи дневниках питания была отметка об использовании молока во время приема пищи, а один ребенок пил простоквашу. Наиболее распространенным напитком каянских детей при приеме пищи было молоко, а у пятерых детей было отмечено употребление прохладительных напитков, в основном после похода в сауну. Какао пили в обоих городах в одинаковом количестве, и его употребление, согласно дневникам питания, было низким: лишь три записи за время проведения наблюдения.

Костомукшские дети ели в два раза больше фруктов на полдник. В дневниках детей Каяни было 12 отметок об употреблении фруктов, а соответствующее количество детей Костомукши составляло 24. Употребление ягод в обоих городах было очень низким. В дневниках обоих городов было лишь три отметки об употреблении ягод в свежем виде или добавленными в молочный коктейль.

Дети из Каяни ели хлеб с колбасой и/или сыром больше, чем дети из Костомукши. Лишь четыре костомукшских ребенка ели на полдник хлеб, в то время как в Каяни хлеб содержался в полднике 11 детей. В Костомукше, как в детских садах, так и дома, полдник часто содержал булочки и печенье. О таких составляющих полдника были отметки в дневниках питания 22 костомукшских детей и 11 каянских детей. Творог и йогурты содержали полдники восьми костомукшских детей, а также было две записи о блинах со сметаной. Пицца и попкорн были составляющими полдников только детей из Каяни. По выходным конфеты ели в Каяни больше, чем в Костомукше. Это можно объяснить тем, что у детей в Финляндии, как правило, «день конфет» раз в неделю. По выходным дети также ходят в кино, тогда с собой в кинотеатр покупают попкорн. По выходным небольшое количество детей в обоих городах лакомилось мороженым. В Костомукше мороженое ели только двое детей, а в Каяни четверо. Потребление овощей и фруктов на полдник в выходные дни было очень низким в обоих городах. В записях лишь двух детей было четкое указание на употребление огурца и томата на полдник.

Обед в детских садах

Обед в костомукшских детских садах состоял из салата, супа и основного блюда. Кроме того, к обеду детям предлагался сок или чай, а также черный хлеб. На десерт часто был фруктовый и/или ягодный кисель.

Наиболее распространенным ингредиентом салатов в Костомукше была капуста, к которой были добавлены свежие овощи или фрукты. Рыба на обед предлагалась во всех детских садах раз в неделю в супах либо в жареном виде и/или в виде рыбных котлет. Супы были приготовлены из различных овощей с добавлением курицы, небольших фрикаделек, риса или соленого огурца. Сметана часто использовалась также и с блюдами обеда. Кроме того, меню детских садов включало мясную запеканку с картофелем, омлет или глазунью из куриных яиц, в одном детском саду предлагался также бефстроганов из печени. Обед детей из Костомукши состоял из трех различных блюд. В записях дневников питания был ряд замечаний о том, что ребенок не мог съесть всю предлагаемую еду и мог оставить какое-либо блюдо несъеденным.

Компания Kajaaniin Mamselli доставляет обед во все детские сады г. Каяни, и он является одинаковым для всех детских садов города. На неделе, когда проводилось исследование, дети ели в понедельник куриный суп, во вторник рыбу с картофельным пюре, в среду кебаб с картофелем, приготовленные из полуфабрикатов. В четверг был фарш с соусом и картофелем, а в пятницу мясные котлеты с картофелем. К обеду также подавали салат, ингредиентами которого были овощи (помидоры, огурцы), капуста, часто в них также был добавлен сыр и/или фрукты. С пищей дети пили в основном молоко и ели черный хлеб, часто хлебцы.

Ужин в детских садах Костомукши и дома по выходным

Содержание блюд в детских садах было разным. Ужин уже не включал супов в качестве первого блюда, но овощи предлагались детям во многих формах. Они были предложены, в том числе, в виде салатов, в которые была добавлена рыба, или в виде различных тушеных блюд. Творожная запеканка или омлеты предлагались на ужин во всех детских садах. Персоналом детских садов было сообщено об использовании сгущенного молока при приготовлении

запеканки. Также меню содержало макароны с сыром и блины из печени. В качестве напитка детям предлагался чай, а хлеб обычно предлагался в виде булки. Также детям давали пить воду или ягодный сок. Обычно дети хорошо ели предлагаемую им на ужин пищу.

Костомукшские дети ели по будням пищу, сопоставимую с финским ужином, но позже вечером, чем в Каяни, как в будние дни, так и по выходным. В будние дни этот легкий ужин предлагался дома приблизительно в 19:00. В период недели исследования в Костомукше больше всего предлагали рис или блюда, приготовленные из картофеля, с добавлением мяса, гречневой крупы, курицы или рыбы. Видов рыбы было несколько, и из них готовились супы, салаты, или ее предлагали детям в жареном виде. Наиболее часто использовались следующие виды рыбы: треска, щука, сиг и окунь. В салатах использовалась скумбрия или креветки. Макароны и колбасные изделия предлагались в десяти семьях. Самыми популярными видами супа были щи с мясом и куриные супы. Кроме того, детям предлагались пельмени, блины и творог со сметаной. Овощи и фрукты во время ужина дети также получали почти во всех семьях.

В Костомукше потребление детьми хлеба, а также молока дома во время ужина было очень низким. Наиболее распространенным напитком был сок или чай. В десяти дневниках питания упоминалось об употреблении на десерт за ужином или немного времени спустя ягодного киселя или ягодного сока.

По выходным дома на ужин чаще всего ели курицу, рыбу, картофель и рис. Макароны и/или паста с сыром были одним из блюд семей, предлагаемым на ужин в выходные, наряду с рыбой или курицей. О блюдах, содержащих макароны или пасту, было часто отмечено, что детям они очень понравились. Во время проведения исследований на выходных в трех семьях детям на ужин предлагали пиццу и/или картофель фри, а двое детей ели сосиски.

Ужин в домах каянских детей в будние дни и по выходным

Во время проведения исследований в будние дни в 15 семьях детям предлагали блюда, приготовленные из фарша, такие как соус с фаршем, фрикадельки с картофелем и овощами или суп с фаршем. Почти все семьи сделали запись о том, что ребенку каждый будний день за ужином предлагались овощи. Одно из любимых блюд каянских детей включает в себя запеканку из макарон и мяса с кетчупом, и обычно оно предлагалось детям и в течение последующих дней. Третье место по популярности ингредиентов для приготовления пищи занимают сосиски и колбасные изделия. Рыба за время недели исследований предлагалась детям в 20 семьях, а курица во всех семьях. Куриные яйца были использованы в дополнение к еде или в виде омлета в девяти семьях. Пиццу и гамбургеры с картофелем фри ели в течение недели десять каянских детей. Из других готовых продуктов наибольшей популярностью пользовались супы из шпината, макароны с фаршем по-итальянски, блины с кровью и шпинатом, а также запеченный картофель с ветчиной. Лапшу с сосисками или тунцом ели три ребенка, а также еще три ребенка ели рыбные палочки из магазина. Блюда из дичи с картофелем и рисом ели в нескольких семьях, часть из этих блюд также представляла собой полуфабрикаты.

Во всех семьях молоко было самым распространенным напитком, потребляемым во время ужина. О потреблении воды и сока в качестве детского напитка в будние дни было несколько записей, и только один ребенок пил за ужином прохладительные напитки. Половина детей ели хлеб с колбасой или сыром, и пятеро детей ели за ужином карельские пирожки. Потребление фруктов и ягод на ужин в будние дни было очень низким. В будние дни конфеты, булочки и печенье давались детям раз или два раза в неделю в 12 семьях.

По выходным ингредиенты, которые были использованы для приготовления ужина, оставались теми же. Блюда из фарша были по-прежнему популярнее, чем блюда из рыбы или курицы. Использование полуфабрикатов, таких как пицца и гамбургеры, возросло, и, особенно по воскресеньям, ужин детей возмещался во многих семьях готовыми продуктами и употреблением случайной пищи. Интересным в этом исследовании было то, что блюда детей в будние дни содержали овощи, мясо, курицу, рыбу, картофель и зерновые, а также большой объем молочных продуктов, а в выходные в качестве ингредиентов блюд начинали использовать темное мясо, в то же время количество съедаемых фруктов и овощей, а также молочных и зерновых продуктов снижалось.

Прием пищи перед сном (легкий ужин) костомукшских и каянских детей

В Костомукше легкий ужин состоял в основном из творога, сметаны, фруктов, булочек или печенья. За время недели исследования 15 детей употребляли йогуртовые напитки и хлеб с сыром или колбасой. В дневниках трех детей не было отметки о легком ужине.

В Каяни легкий ужин часто состоял из йогурта, а также хлеба с сыром или колбасой с молоком. Карельские пирожки и молочные коктейли составляли другую часть легких ужинов, так же как и каши. Хлопья, ягоды и фрукты во время легкого ужина употреблялись меньше всего.

Графики легких ужинов варьировались в обоих городах с разницей в несколько часов в промежутке с 18:00 до 22:00. При анализе дневников питания было трудно отличить легкий ужин от ужина, так как семьи не были очень точны в записях о времени, и слово «вечером» могло в разные дни в дневнике одного и того же ребенка обозначать разное время.

Резюме

Культурные особенности питания были заметны в планировании блюд в обоих городах, как в детских садах, так и дома. В обеих странах персонал детских садов принимал во внимание рекомендации по потреблению пищи при составлении меню для детей. Продукты, содержащие рыбу и курицу, использовались в Костомукше больше, как в детских садах, так и дома. В Каяни красное мясо и курица в качестве ингредиентов блюд чередовались дома и в детских садах, но использование рыбы в каянских домах и детских садах было более низким. Продукты, содержащие куриные яйца, использовались в детских садах Костомукши больше, чем в детских садах Каяни, такая же особенность наблюдалась и в блюдах, приготовляемых дома.

Дети из Костомукши съедали меньше хлеба, чем дети из Каяни, и часто хлеб был белым (булкой). С хлебом каянским детям часто предлагались сыр, колбаса или ветчина. Зерновые продукты в обоих городах давали детям в виде каш, как дома, так и в детских садах. В Костомукше использовались более разнообразные виды зерна, чем в Каяни.

Кисломолочные продукты, творог и сметана были включены в блюда костомукшских детей по будним и выходным дням, но использование молока в качестве напитка было очень редким по сравнению с употреблением его детьми из Каяни, наряду с другими напитками, употребляемыми за едой. В качестве источника белка каянские дети также использовали больше сыра. О качестве, использовании и количестве жиров и растительных масел данное исследование не может предоставить никаких достоверных сведений. Только в одной семье из Каяни была отметка об использовании за едой орехов и семян.

Овощи были включены в меню обоих городов, так же как и фрукты. Однако их потребление следовало бы увеличить, так как во многих

дневниках были замечания о том, что овощи не являются любимым продуктом детей и что фрукты не съедаются полностью, от них отрезается лишь несколько ломтиков. Употребление ягод в обоих городах было низким как дома, так и в детских садах.

Напитки, употребляемые в городах во время еды, различались больше всего. В Костомукше дети пили чай с лимоном или сахаром, а также кофе без кофеина, о которых в дневниках питания каянских детей не было ни одной записи. Также использование различных ягодных соков и воды было больше в Костомукше, чем в Каяни. В дневниках детей из Каяни были отметки об использовании прохладительных напитков, которых не нашлось в дневниках костомукшских детей.

Во время еды в обоих городах использовались случайные продукты: конфеты, печенье, булочки. Печенье и булочки предлагались детям в детских садах Костомукши чаще, чем в Каяни, объем потребления булочек и печенья дома был одинаков.

В домах Каяни чаще использовались готовая еда и полуфабрикаты в будние дни и на выходных. В Костомукше еда приготавливалась дома. Ритм приема пищи колебался в обоих городах, особенно по выходным, в некоторых дневниках питания были записи о том, что дети ужинали в одиночестве перед телевизором, и местом еды была гостиная.

Источники

Aapro, S., Kupiainen, H., Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY.

Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H., Sinisalo, L. (toim). 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima OY.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Julkaisuja 2004:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveysosasto. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Kustannusyhtiö Duodecim. Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijaola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32.KTL.

Lehto, P. 2004. Jaettu mukanaolo: Substantiivinen teoria vanhempien osallistumisesta lapsensa hoitamiseen sairaalassa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Acta Universitatis Tamperensis 999. Tampere: Yliopistopaino.

Leikki-ikäisten ravitsemus. Viitattu 20.10.2014.
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Mustonen, M 2014 Leikki-ikäisten ravitsemus Kajaanin päivähoidossa. Artikkelit tässä julkaisussa.

Nurttila, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemus ja elämänkaari. Oppimateriaaleja 112. Helsingin Yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Palmenia kustannus.

Oranen Janina: 2006. HMR-ruoan kuluttajien elämäntyyli. Pro Gradu . Maatalous-metsätieteellinen tiedekeskus. Taloustieteenlaitos.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014; Terveyttä ruoasta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino OY.

Venäläinen Kati. 2010. Lasten painonhallinta, liikunta, ja ravitsemus – hanke. Loppuraportti. Kainuun maakunta- kuntayhtymä 2011. D:38.

СЕРИЯ ПУБЛИКАЦИЙ "Б" УНИВЕРСИТЕТА ПРИКЛАДНЫХ НАУК

Г.КАЯНИ

ОТЧЕТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Проект «Lifelong Wellbeing», координируемый Университетом прикладных наук города Каяни, партнерами в котором выступали города Каяни и Костомукша, а также находящиеся в них детские сады (всего 11), финансировался программой «ЕИСП ПС Карелия» (1.3.2013–31.12.2014). Цель проекта заключалась в расширении сотрудничества и обмене передовым опытом между персоналом детских садов городов Каяни и Костомукша для поддержки благосостояния семей с детьми дошкольного возраста. В качестве конкретных задач был выбран обмен передовым опытом в области методик, относящихся к организации питания, физической активности и воспитательной работы с детьми по обе стороны границы.



ISSN 1458-915X

ISBN 978-952-9853-61-8