

Здоровые дети - в здоровой семье



В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостатке двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуально развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»).

К сожалению, в нашем обществе, здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе.

Проанализировав это, мы пришли к выводу, что зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребёнка к здоровому образу

жизни. А ведь это очень просто, и сегодня мы вам расскажем о некоторых современных технологиях оздоровления детей дома и в детском саду. Ведь не зря гласит мудрость «Родители и воспитатели – два берега одной реки». Многие люди правильно назвали, что необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, солнечные лучи, чистый воздух; также полноценное питание, приём витаминов; ежедневные прогулки. А как же психологический комфорт, доброжелательная атмосфера дома и в дошкольном учреждении? Правильная организация режима дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей, удовлетворяет их потребность в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности (это подвижные и спортивные игры, физические упражнения) и т. д. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных качеств, навыков. Также у детей необходимо формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребёнок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. А закаливание? Смысл закаливания в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счёт того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим делом дошкольного учреждения и семьи. Это не обязательное резкое начинание обливание ледяной водой, купание в прорубе! Достаточно начать с легкого раздевания ребенка на улице – т.е не надо кутать малыша думая что он «капуста». Одевать детей надо минимум как себя, а то и еще чуть легче. Проветривать помещения при любой погоде, во время двигательной активности снимать верхнюю одежду, по окончании двигательной деятельности обязательно одеться. Наш детский сад в свою очередь строит свою работу по основополагающим принципам:

- комплексности;
- дифференцированности;
- последовательности;
- аксиологичности.

Принцип комплексности состоит в создании единой целостной программы здоровьесформирующих основ у детей дошкольного возраста на районном межведомственном уровне

Медицинское направление предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса и просветительную работу медика.

Принцип дифференцированности заключается в педагогическом направлении здоровьесформирующего образования в воспитательно-образовательном процессе, в индивидуально - дифференцированном подходе

к каждому ребёнку (даются задания, учитывается темперамент детей, положительные черты формирующего характера).

Принцип последовательности заключается в постепенном подключении оздоровительных процедур, их разнообразии, вызывая интерес и положительный эмоциональный отклик со стороны детей.

Принцип аксеологичности (ценностная ориентация) осуществляется через родителей, с которыми рассматриваются мировоззренческое представление общечеловеческих ценностей, здоровом образе жизни ребёнка раннего возраста, так как сформированность здорового образа жизни детей первых трех лет является основой для формирования здорового психофизического развития ребенка в дальнейшем.

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка – это важнейший труд воспитания».

В.А. Сухомлинский.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

Поэтому, должно стать нормой жизни и поведения каждого человека сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности.

Главным для нас, педагогов должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитания ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и окружающей среды.

Здоровье наше не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться на положительные результаты.

Что же мы можем предложить детям в детском саду, и родителям используя наши возможности, создав определённые условия:

- Ежедневно с детьми нужно использовать такую форму, как пальчиковые игры, что является мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Это пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках, на занятиях в утренний отрезок времени, в играх использовать упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками.
- Для укрепления зрения нужно проводить зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой необходимо пользоваться на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

Тренировочные упражнения для глаз можно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

Синий, голубой, зелёный – действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

- Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.). Мы их называем «минутки шалости».

- Чаще использовать противоположные упражнения – «минутки покоя»: посидим молча с закрытыми глазами, посидим и полюбуемся на горящую свечу, ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы, помечтаем под прекрасную музыку.

- Для приобщения детей к здоровому образу жизни мы предлагаем вам «Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто «работают» – они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что – то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время от занятий.

- В течение дня можно найти минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползть как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

- В группу можно поставить «сухой бассейн». Купаясь в нём, дети радуются, восхищаются и получают общий массаж без массажиста, а также массу удовольствий, положительный эмоциональный эффект. Необходимость удерживать своё тело на поверхности постоянно ускользающих «волн» –

шариков, побуждает детей координировать движения, при этом успешно развивается костно-мышечный аппарат.

- Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Мелодия действует особенно эффективно для гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мелодии используют на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна.

- Большой оздоровительный эффект имеет «Ароматерапия» – процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение. Родители могут сшить «волшебные мешочки». Эти мешочки висят в изголовье на кровати ребёнка. Дети во время сна вдыхают полезные запахи. В процессе дыхания дети лежат спокойно и наслаждаются ароматами трав:

запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус;

запах берёзы – улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.

- Вместе с родителями можно создать в группе «Уголок здоровья», где будут находиться: осиновые плашки, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия, кора, бусы, четки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажёры, схемы для точечного массажа и т. д.) Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.

Губки, бумага – для снятия стресса.

Шарики, массажёры – для снятия мелкой моторики и т.д.

- В уголке здоровья собрать книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Оформить дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережём уши», и т.д. все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно-гигиенические навыки, заставляют задуматься о здоровье.

Известно, что гигиенические средства также содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена; проветривание; влажная уборка; режим питания; сон; правильное мытьё рук; обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни; ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления; обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.

Мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому можно в группе создать «Фитомодели» из комнатных растений, которые являются

не только украшением интерьера, но и станут помощниками в оздоровлении детей. Все растения подбираются с учётом благоприятного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Все эти приёмы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни.