

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – ЗАДАЧА ОБЩАЯ

Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.
С. Я. Эйнгорн.

Современное понимание здоровья - это не только отсутствие болезней, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Все понимают значение здоровья для человека, но его качество постоянно ухудшается и становится проблемой общества. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу нужно решать с самого детства. Проблема воспитания здорового ребенка это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Технология укрепления и развития здоровья дошкольника обеспечивается не только системой медицинских, психолого-педагогических мероприятий, но и специальной здоровьесберегающей организацией жизни ребенка в детском саду. Для этого необходимо, чтобы сам режим пребывания ребенка, организация его жизненного пространства, характер отношений, методы воспитательной работы в образовательном учреждении способствовали его физическому развитию, формировали осознанное отношение к своему здоровью, пониманию смысла и значения самостоятельных действий для настоящего и будущего физического благополучия.

Дошкольный период характеризуется интенсивным формированием организма детей, их опорно-двигательного аппарата. В этом возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка. Вся работа с детьми в детском саду должна быть пронизана заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Способы достижения физического и психологического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны пронизывать всю организацию жизни детей в детском саду, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

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

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания. Это включает в себя: гигиенические факторы (гигиена одежды и помещения, режим, рациональное питание), физические упражнения (спортивные игры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, плавание), закаливание в повседневной жизни и специальные меры закаливания. Таким образом, триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в детском учреждении должна проводиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей.
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач вместе с медицинскими работниками.
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Работа по этим направлениям дает возможность заложить фундамент здоровья ребенка.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

Наряду с правильной организацией предметной среды окружающей ребенка, способствующей увеличению двигательной активности детей вне занятий, воспитание здорового ребенка возможно обеспечить только при условии взаимодействия медицины и педагогики. Вся работа по физическому развитию должна строиться с учетом индивидуальной физической подготовки и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Медицинские работники должны вести контроль за местами, где проводятся физкультурные занятия и закалывающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования и пособий. Давать рекомендации по проведению закалывающих процедур в соответствии с возрастом и физическим развитием детей.

В системе воспитания здорового ребенка следует особое внимание уделить проведению закалывающих процедур, способствующих укреплению и снижению заболеваемости. Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Для того чтобы не допустить ухудшения состояния здоровья ребенка, необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- проводить закалывающие процедуры, если ребенок здоров.
- не допускать проведения процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоций (страха, плача)
- учитывать индивидуальные особенности детей, возраст.
- постепенность и последовательность.
- систематичность и постоянство.
- комплексное использование всех природных факторов.

В проблеме приобщения детей к здоровому образу жизни мы не можем не отметить важность взаимодействия с семьей. Несмотря на заинтересованность родителей в этом вопросе, им не всегда удается решить многие вопросы, тем более что многие дети большую часть времени проводят в детском саду. Поэтому ДОО должно оказать помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья. Основное средство воздействия – пропаганда здорового образа жизни. Эффективной формой работы с родителями являются вечера вопросов и ответов, индивидуальные беседы, участие в днях здоровья и совместных праздниках. Все это повышает авторитет дошкольного учреждения и обеспечивает тесный контакт и хорошие взаимоотношения с родителями.

Совокупность комплексных мероприятий проводимых в ДОО, направленные на обеспечение физического развития детей дают свои результаты. Снижение заболеваемости, высокий уровень развития физических качеств, перемена группы здоровья на более высокую. Одним из показателей результативности можно рассматривать подготовку детей к обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе позволяет ребенку полноценно проявлять себя в жизни.

Дошкольный возраст – наилучшее время для проявления человеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. От того, как проведет ребенок этот отрезок жизни, будет зависеть многое.

Помните! Наличие здорового будущего завтра – это постоянная забота о физическом, психологическом и социальном благополучии ребенка сегодня!