

Пушкарева Екатерина Николаевна

магистрант

Малоземова Ирина Ивановна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный
педагогический университет»

г. Екатеринбург, Свердловская область

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, помогающие воспитывать у дошкольников отношение к здоровому образу жизни. Исследователи отмечают важность активной работы с родителями в решении данного вопроса.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование.

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. В дошкольных учреждениях здоровье детей – это первостепенная задача педагогического и медицинского персонала. Что нужно делать, чтобы ребёнку быть здоровым, снизить заболеваемость детей?

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровье стоит очень остро. Статистики бьют тревогу. Многие причины от нас не зависят, и изменить что – либо не в наших силах. Но есть одна очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранении и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов. Следовательно, в детском саду нужно осуществлять работы по физкультурно-оздоровительной; лечебно-профилактической; образовательной деятельности (Т. Колесникова, 2007).

Здоровьесбережение – это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья (В.И. Ковалько, 2005).

Здоровье детей – это будущее нашей страны. Физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов в познании мира. *Когда формируется личность ребенка, необходимо поддерживать оптимальный уровень физического и психического здоровья, который будет основой жизненного благополучия с его рождения и до самой старости.* Воспитание у дошкольника стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Сегодня в ДОО уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Комплекс задач, который решается в процессе работы с детьми дошкольного возраста, направлен на совершенствование систем и функций детского организма, накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня здоровья ребенку детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с медици-

ной, психологической помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, культуры профессионального здоровья воспитателей детского сада и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают оздоровительно-развивающие работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы (О.М. Федоровская, 2004).

МБДОУ Детский сад – №377 расположен внутри жилого микрорайона Уралмаш и находится в благоприятном социально – культурном окружении. В квартале расположены: две средних общеобразовательных школы и гимназия, имеются социальные учреждения (магазины, аптеки, парикмахерские, детский стадион, детский клуб, музыкальная школа, детские площадки). Основным предметом деятельности дошкольного учреждения является реализация основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности с приоритетным осуществлением деятельности по развитию детей по познавательному, речевому, социально – коммуникативному, художественно-эстетическому и физическому направлениям. В настоящее время в дошкольном учреждении воспитывается 150 детей в возрасте от 3 до 7 лет. В состав дошкольного учреждения входят 6 групп. В детском саду работает 10 педагогов. Контингент воспитанников детского учреждения состоит в основном из детей благополучных семей. В последние два года увеличилось количество семей, в которых в наш детский сад водят второго и третьего ребенка. Участились ситуации, когда родители детей, получившие путевки в другие детские сады микрорайона, обращаются с просьбой об обмене путевки именно на место в нашем детском саду.

Как и в любом детском садике, проблема сохранения здоровья детей в нашем ДОУ есть. Когда дети приходят в детский сад, у большинства уже имеется целый букет заболеваний, таких как: бронхиальная астма, аллергия, неврологические заболевания, имеются дети с патологией сердца. Большое количество детей с частыми простудными заболеваниями.

В нашем ДООУ осуществляется работа по физкультурно-оздоровительной работе; лечебно-профилактической; образовательной деятельности.

Для физического развития детей в группе созданы условия, *соответствующие требованиям ФГОС и учитывающие возрастные особенности дошкольников*. Имеется спортивный инвентарь и оборудование для физической активности: мячи; обручи разного размера; игрушки, которые можно катать; лесенки (наклонная и вертикальная). В группе есть место для совместных игр. Весь спортивный инвентарь и оборудование доступно детям. Для дошкольников очень важную роль играет *пальчиковая гимнастика*, с ее помощью развивается мелкая моторика, а также речевой центр ребенка. Веселые игры со сказочными героями, стишками доставляют большую радость ребенку. Подвижные игры проводятся на физкультурном занятии, на прогулках и в групповой комнате.

Физкультурно-оздоровительная работа, проводимая педагогами, включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику; закаливание; физкультурные занятия по расписанию; подвижные игры в группе и на прогулке; спортивные развлечения и досуги для детей, родителей, персонала (Б. Егоров, 2001). Проводятся физкультминутки, они проводятся в течение всего дня и выполняют релаксационную, коммуникативную, воспитательную функции.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний (И. Ширяева, 2001).

В нашем детском саду принимаются комплексные меры по формированию, сохранению и укреплению здоровья воспитанников, применяются различные виды закаливания в ДООУ.

Процедура закаливания сочетается с упражнениями по профилактике плоскостопия и начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т. д. Различные виды ходьбы и бега, включаются в вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук,

спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. В нашем детском саду разнообразная форма утренней гимнастики: понедельник – аэробика, вторник – подвижная игра, среда – оздоровительный бег с комплексом дыхательных упражнений, четверг – с комплексом общеразвивающих упражнений, пятница – аэробика. Проводится гимнастика ежедневно на открытом воздухе или в зале (в зависимости от погодных условий и возраста детей).

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Подвижные игры проводятся на прогулке ежедневно с воспитателем.

В образовательной деятельности с детьми проводятся познавательные беседы о здоровом образе жизни, о формировании привычек в правильном питании: «Наше здоровье», «Чистота и здоровье», «Полезно – не полезно», «Как надо закаляться», «Личная гигиена», «Здоровая пища», «Фрукты и овощи – это витамины для нашего здоровья». Для детей младшего возраста беседы проводятся в игровой форме, для детей среднего возраста беседа проходит в виде игры, но с добавлением вопросов, а ребята должны дать ответ, для детей старшего возраста беседа, игровой момент, вопросы к детям, использование наглядного материала.

Конечно, вначале работы не все удаётся реализовать на практике. Почти всегда возникают трудности:

1. Отсутствие наглядно-демонстрационного материала, что затрудняет реализовать образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

2. Проблема, связанная с перспективным планированием по формированию представлений об организме, т. к. уровень знаний у детей разный. Для одних достаточно минимума, для других – объем знаний может быть увеличен.

3. Проблема в привлечении родителей к педагогическому процессу.

В процессе взаимодействия с родителями, тоже возникают трудности, в воспитании здорового ребенка в семье:

- нерегулярное пребывание ребенка на свежем воздухе;
- дефицит дневного и ночного сна;
- малая двигательная активность;
- несоблюдение элементарных гигиенических норм;
- несоблюдение режима дня в выходные дни и праздники;
- неправильное питание, не проведение гимнастики (зрительной, дыхательной);
- не соблюдение режимных моментов, закаливания и т. д.

Активная работа с родителями является важной частью воспитания осознанного отношения к здоровому образу жизни. Для эффективного вовлечения родителей в образовательный процесс были подготовлены: буклеты «Полезные советы родителям», «Предупреждение простудных заболеваний», «Помощники здоровья (питание, отдых, физкультура)»; «Здоровая семья – здоровые дети». Советы, беседы и консультации для родителей проводились на тему поддержание и сохранения здоровья детей, профилактики гриппа и простудных заболеваний, ведения здорового образа жизни в семье. Совместные спортивные мероприятия: Спортивное развлечение «Зимние забавы», Общий спортивный праздник «Мой папа самый сильный!», Спортивное развлечение «Папа, мама, я - спортивная семья!» с родителями активизируют работу по сохранению здорового образа жизни и повышению двигательной активности ребенка. На совместных мероприятиях происходит сплочение детей и взрослых, формируется потребность к здоровому образу жизни (В.Н. Шебеко, 2001).

Таким образом, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических

требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности, это приводит к уменьшению доли часто болеющих детей, уменьшению количества дней по болезни ОРВИ, уменьшению числа дней, пропущенных в среднем одним ребенком по болезни.

Список литературы

1. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми [Текст] // Ребенок в детском саду. – М. – 2001. – №12.
2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников [Текст]. – М.: Вако, 2005. – 97 с.
3. Колесникова Т. Воспитание у ребёнка раннего возраста потребности быть здоровым [Текст] / Т. Колесникова // Дошкольное воспитание. – 2007. – №1. – С. 23–27.
4. Кузнецов В.С. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.
5. Федоровская О.М. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ / О.М. Федоровская // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 33–36.
6. Шебеко В.Н. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М., 2001.
7. Ширяева И. Закаливание детей [Текст] // Ребенок в детском саду. – М. – 2001. – №6.