(cc) BY

Смирнова Марина Александровна
воспитатель
ОГБУЗ «Санаторий для детей с родителями»
г. Белгород, Белгородская область

РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ

Аннотация*: в статье рассматриваются формы, методы и средства работы по воспитанию ценностного отношения к здоровому образу жизни, применяемые в условиях ОГБУЗ «Санаторий для детей с родителями г. Белгород. Автор описывает не только опыт работы воспитателей, где реализуются эти технологии на период пребывания детей и их родителей в детском санатории, но и подчеркивается, что необходим тандем всех служб санатория и семьи.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, личностно-ориентированный подход.*

Прежде чем сделать ребенка умным,
сделай его здоровым и крепким.
Жан-Жак Руссо

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. По экспертной оценке Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья каждого человека зависит от четырех факторов: заложенной в организм генной программы – на 20%, экологии – на 20%, медицинского сервиса – на 10% и образа жизни – на 50%. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здо-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования ЗОЖ актуальна, своевременна и достаточна сложна. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

В условиях детского санатория работа начинается с приема детей, когда, беседуя с родителями об индивидуальных особенностях, характере, увлечениях и предпочтениях идет сбор диагностического материала (дети глазами родителей, семейные взаимоотношения, ценности, приоритеты: «Нравится ли тебе заниматься физкультурой? Какие виды спорта ты знаешь? Занимаешься ли ты каким-либо видом спорта?»). Поведение ребенка, навыки построения межличностных отношений, уровень толерантности, активная позиция, отношение к лечению в адаптационный период являются для педагогов санатория объективной диагностической базой, на основании которой в дальнейшем с учетом возрастных особенностей строится работа по формированию ЗОЖ совместно с медиками санатория (лечащими врачами и медицинскими сестрами). Проводятся коллективные беседы о пользе лечебной физкультуры, занятий спортом, закаливание, рассказы из личного опыта, просмотры видеороликов о занятиях детей спортом, иллюстраций, плакатов для воспитания желания быть здоровым.

Дети наиболее восприимчивы к различным обучающим и формирующим воздействиям. Пропаганда и мотивация на ЗОЖ являются неотъемлемой составляющей любого мероприятия педагогов санатория, и носит системный, а не эпизодический характер. С первых дней в беседах об укладе и традициях санатория педагоги санатория знакомят ребят с режимом дня, в котором разумно чередуются дозированные нагрузки и отдых; знакомят с возможностями активного отдыха и досуга по интересам; обсуждают цели приезда и пути их дости-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жения. Ежедневно организуя, направляя и регулируя жизнь детей, отдыхающих в санатории, воспитатели ведут работу по обучению культуре использования времени с учетом возможностей и потребностей личности, планированию дня и распределения нагрузки, происходит вовлечение детей в деятельность по охране своего физического, эмоционального и социального здоровья. Природа санатория, лес и речка, позволяет использовать различные формы работы такие как: экскурсии по территории санатория, прогулки, наблюдение, чтобы дети понимали, как природа нам помогает укрепить здоровье (солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья). В силу различных причин, многие из ребят, приезжающих на лечение и отдых в санаторий, не принимают участия в творческих и спортивных мероприятиях дома, но с помощью воспитателей санатория получают возможность попробовать свои силы, поверить в себя. Раскрепощенная и творческая атмосфера, создаваемая педагогами, способствует развитию творческих способностей детей (спортивные мероприятия: «Сильный, смелый, ловкий», «Дружная семейка», «Сказочные приключения», «Найди клад», и т. д.)

С начала смены педагогами санатория ведется работа по формированию детского разновозрастного коллектива, основанного на взаимопомощи и взаимной ответственности. Этому способствуют подвижные игры, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры. Детям очень нравятся дыхательная и пальчиковая гимнастики («Прокати шарик», «Подуй на листик»). При проведении творческих занятий используются физкультминутки. Педагоги санатория для профилактики травматизма и личной безопасности детей проводят различные опыты («Чистим зубы ослику», «В гостях у доктора Айболита»). Хочется подчеркнуть, что огромное значение для формирования ЗОЖ детей имеет способность педагога сохранять собственное здоровье, умение ненавязчиво пропагандировать и демонстрировать на личном примере единство слов и дел. В отношении взрослых дети достаточно внимательны, чувствительны, критичны. Дети приезжают в санаторий с багажом семейных традиций и социального опыта. Ведь, как известно «все, и хорошее и плохое берет человек в семье». В каждом заезде есть ребята, которые на начальном этапе утверждают, что приехали отдохнуть и ка-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тегорически отрицают наличие проблем со здоровьем, горячо спорят по поводу режима дня, правил пребывания в санатории, питания. При поступлении в санаторий и на протяжении всей смены педагоги санатория активно сотрудничают с семьей. Проводятся тематические вчера, чтение стихов, театрализованные представления. При выезде обсуждаются итоги отдыха (навыки самообслуживания, уровень ответственного отношения ребенка к своему здоровью и окружающих, сложности и достижения).

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Значит, главными задачами по укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, форм. Поэтому воспитателями активно используются здоровье сберегающие технологии и приёмы оздоровления детей. Приемы оздоровления детей, проводимые педагогами на протяжении всей оздоровительной смены в детском санатории – оптимизация режима и организация двигательного режима.

Самые информативные беседы, содержательные лектории, «ценные советы» педагогов могут оказаться мало результативными, а вот разнообразие форм и педагогических методов, личностно ориентированный подход помогут привлечь интерес ребят к вопросам ЗОЖ. А самое главное – это личное активное участие педагога в творческой жизни, стремление развиваться и педагогический такт сделают мнение педагога авторитетным для детей.

В заключение хочу сказать, когда в жизнь человека врывается болезнь – это, безусловно, сказывается и на его психическом и социальном здоровье. А в условиях санатория мы имеем дело еще и с несформированными личностями. Роль педагогов в организации, регулировании формирования и реализации комплекса мероприятий по ЗОЖ детей санатория огромна, но все же необходим тандем всех служб санатория и семьи. И благодаря совместным усилиям подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ценность. Итоговое обследование детей педиатрами нашего санатория показало, что здоровье при поступлении в санаторий и при выписке изменилось в лучшую сторону, особенно у тех детей, кто был в санатории неоднократно.

Предложенные пути физического оздоровления детей дошкольного возраста являются эффективными и позволяют существенным образом повысить уровень физического здоровья и психологической готовности дошкольников к школе.

«Здоровье – это не всё, но всё без здоровья ничто!» Сократ.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка / В.Г. Алямовская. – Н. Новгород: Линка-Пресс, 1993. – С. 59–61.

2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – №2. – С. 10–12.

3. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. – Ярославль: Гринго, 1996. – С. 70–72.

4. Корзенко В.Н. Ребёнок должен быть здоровым / В.Н. Корзенко. – Минск: Полымя, 1988. – 15 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)