

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Чувелева Ирина Владимировна

воспитатель первой квалификационной категории

Мамзина Елена Валерьевна

воспитатель высшей квалификационной категории

Юсупова Рузалия Гаязовна

воспитатель второй квалификационной категории

АНО ДО «Планета детства «Лада» детский сад №201

г. Тольятти, Самарская область

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ОПТИМИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Рассматриваются такие понятия, как здоровый образ жизни, режим дня, структурные компоненты режима дня, требования к организации режима дня дошкольника. Обозначены направления работы с семьей по оптимизации режима дня дошкольника, современные формы взаимодействия.

Ключевые слова: здоровье, ортобиоз, здоровый образ жизни, режим дня дошкольника, педагогическое просвещение родителей.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является, как никогда актуальной. Это объясняется тем, что к детям предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. При этом говорить о здоровье можно не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

В современных исследованиях философов (Дж. Локк, А. Смит, К. Гельвеции, М.В. Ломоносов, К. Маркс), психологов (Л.С. Выготский, В.М. Бехтерев),

ученых-медиков (Н.М. Амосов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицын, М.М. Буянов, И.И. Брехман, Б.Н. Чумаков), педагогов (А.М. Амосов, А.И. Антонов, Е.Б. Бреева, Г.А. Бутко, М.Я. Виленский, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарникова, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, Г.И. Царегородцев, и др.) обозначены различные факторы, обуславливающие здоровье человека: культурологические, юридические, образовательно-воспитательные, медицинские, личностные, экологические, социально-экономические, правовые, семейные. Как мы видим, здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, то есть от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины.

Образ жизни – это привычки, режим, ритм и темп жизни, особенности работы, отдыха, общения. Образ жизни - биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни – это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса [2, с. 125].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни». Этот фактор наиболее глубоко и полно раскрывается в понятии ортобиоз – правильный образ жизни. Его сформулировал наш выдающийся соотечественник И.И. Мечников. Цель и смысл ортобиоза – научить человека правильному, безошибочному выбору к любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного. К основным правилам-заповедям ортобиоза относятся: труд как важнейшее условие физиологического благополучия, нормальный сон, положительное эмоциональное настроение, оптимизм, рациональное питание, устранение вредных привычек, закаливание, физические упражнения и *соблюдение режима* [4, с.25]. По сути дела, это почти все определяющие факторы здоровья.

Большое значение для здоровья и физического развития человека, а для дошкольника особенно, имеет режим дня. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий – то, что И. П. Павлов называл внешним стереотипом, – обязательное условие правильного воспитания здорового ребенка [3, с. 25]. Режим дня – это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей.

Анализ научной литературы показывает, что в 70-80-ые годы XX столетия проводилось много исследований, посвященных изучению режима дня у различных возрастных групп (Антропова М.В., Хрипкова А.Г., Аршавский И.А., Андреенкова Н.В., Игошев К.Е., и др). По целому ряду причин в последние годы снижено внимание, уделяемое режиму дня дошкольников со стороны родителей, общества, все более деформируются такие компоненты режима дня как ночной сон, прием пищи, двигательная активность, играющие первостепенное значение для развития детского организма.

Человеческий организм работает в определенной системе на основе индивидуальных биоритмов. В результате исследований ученых установлено физиологически целесообразное время для активной деятельности и отдыха человека; целесообразная продолжительность интервалов между приемами пищи для лучшего пищеварения; отдельные возрастные и индивидуальные нормы сна. В результате ритмического повторения всех составляющих компонентов режима у детей образуются прочные динамические стереотипы жизнедеятельности, облегчающие переход от одного ее вида к другому [1, с 257]. Так, в привычные часы приема пищи ребенок испытывает чувство голода, у него появляется аппетит, благодаря чему пища лучше переваривается и быстрее усваивается; ко времени сна у детей легко образуется нервное торможение, и они быстро засыпают. Выполнение режима благотворно влияет на нервную систему ребенка, обеспечивает нормальное функционирование всех его органов и имеет большое значение для развития умственных способностей детей. Дети, живущие по четкому режиму,

любознательны, активны на занятиях и в повседневной жизни. Они растут организованными, дисциплинированными, послушными и самостоятельными. Точное выполнение режима дня способствует формированию культурно - гигиенических навыков, воспитывает у детей чувство времени, они начинают его ценить.

Степень морфофункциональной зрелости организма, определяет содержание режима дня и длительность основных его элементов, среди которых выделяют следующие: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулки), воспитательная и образовательная деятельность, игровая деятельность и занятия по собственному выбору (чтение, занятие музыкой, рисованием и другой творческой деятельностью, спорт), самообслуживание, помочь семье; приемы пищи; личная гигиена [2, с. 172].

Требования к режиму дня дошкольника определяются: особенностями возраста; состоянием здоровья и уровнем психического развития ребенка; постоянством режима; учетом времени года. Необходимо помнить, что дети дошкольного возраста могут выполнять необходимый для их правильного развития режим дня только под руководством взрослых.

В дошкольных учреждениях режим осуществляется полностью. Но дома особенно в выходные дни, он далеко не всегда соблюдается. По нашим наблюдениям, дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребёнку не обеспечен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заменяют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, перекармливают сладостями. Все это негативно сказывается на неокрепшем детском организме, нарушает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется некоторая утомленность, вялость (или, напротив, повышенная возбудимость), малыш склонен значительно больше поспать днем, чем в осталь-

ные дни. Если дети не приучены к порядку и четкому режиму, то они растут раздражительными, капризными, с очень неуравновешенной нервной системой. Своими бесконечными капризами они взвинчивают себя и выводят из равновесия взрослых. Некоторые родители обращаются к врачу, считая, что их ребёнок нуждается в лечении и успокоительных лекарствах. И не понимают, что лучшим лекарством для их малыша будет постоянное соблюдение режима дня, без которого он не может правильно развиваться.

Поэтому мы считаем, что необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным режимом дня в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

Семья играет важную роль, она совместно с детским садом является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ [4, с. 38].

Работа с семьей по оптимизации режима дня дошкольника включает следующие направления: целенаправленную просветительскую работу, пропагандирующую режим дня, как элемент здорового образа жизни; информирование родителей о целях и задачах работы ДОУ по данному направлению и ознакомление с формами, методами, приемами формирования у дошкольников представлений о структурных компонентах режима, о зависимости последовательного выполнения компонентов режима дня и сохранение своего здоровья; практическое обучение родителей методам и приемам формирования у детей представлений о режиме дня.

В организации работы по повышению компетентности родителей в воспитании здорового ребёнка важная роль принадлежит использованию современных форм взаимодействия. Они применяются, чтобы дать родителям возможность стать активными исследователями собственного родительского поведения, получить опыт нового видения привычных, стереотипных способов воздействия на

ребёнка. В практике детского сада используются следующие методы и формы педагогического просвещения родителей:

– *аналитические формы и методы*: анкетирование, мониторинг, тестирование, интервьюирование, фронтальные и индивидуальные опросы родителей, изучение социального портрета семей воспитанников. Данные формы и методы помогают выявить интересы, потребности, запросы родителей, которые формируются в процессе анкетирования, выявить знания родителей о здоровье детей, о структурных компонентах режима дня, которые позволяют корректировать работу в течение года;

– *информационные формы и методы*: оформление фотовитрин, выпусков семейных газет по теме, папок–передвижек, составление памяток–буклетов для родителей; оформление тематических выставок, передвижных библиотечек; тематические стенды, фоторепортажи, аудиожурналы, консультации, информационные листы, видеопрезентации. Цель: установить эмоциональный контакт между воспитателями, родителями и детьми; заинтересовать родителей вопросом влияния режима дня на здоровье, физическое и психическое развитие ребенка; вызвать у родителей осознанное стремление участвовать в совместной деятельности детского сада и семьи по данной проблеме;

– *образовательные формы и методы*: встречи в родительской гостиной на различные темы, которые могут проходить в форме «круглого стола», лектория, семинара и т.п.; индивидуальные беседы, консультации (групповые и индивидуальные); открытые мероприятия для родителей; мастер-классы; интернет-копилка семейного опыта; интернет-совет (индивидуальное интернет-общение воспитателя и родителей по вопросам организации режима дня ребенка); презентации совместных детско-родительских проектов; совместное проведение досугов, праздников, развлечений. Цель данных форм и методов: дать практические способы организации режима дня дошкольника; включить родителей в единый образовательно-оздоровительный процесс.

Реализуя проект «Режим дня и здоровье» с целью акцентировать внимание родителей к данной проблеме мы использовали различные формы и методы.

Например, оформили папку-передвижку «Жизнь по правилам: с добрым утром» с целью повысить уровень компетентности родителей в вопросах организации режима дня старшего дошкольника. Раскрыли понятие режима дня, его структуру, познакомили с основными требованиями к режиму дня, с эффективными методами организации режимных моментов, также обозначили необходимость единых требований детского сада и семьи в организации режимных моментов. Также провели практическое занятие с родителями «Утренняя зарядка для всей семьи» с целью сформировать у родителей практические умения делать зарядку вместе с ребенком дома и вызвать положительный эмоциональный отклик. Разработали игротеку для родителей и детей «Можно весело играть и отдыхать», информационные листы «Соня-сонята», «Прием пищи по всем правилам», «Движение – лучший отдых» с целью дать рекомендации родителям по организации самых проблемных компонентов режима дня.

После проведенной работы, многие родители изменили свое мнение относительно режима дня своего ребенка. В начале года при анкетировании, отвечая на вопрос «Что вы делаете для укрепления здоровья своего ребенка?» только 35% родителей отметили «слежу за соблюдением режима дня», многие родители испытывали трудность в составлении режима дня ребенка, только 40% справились с данным заданием, другие не видели смысла в дневном сне, указывали мало времени на прогулку, сдвигали время относительно приема пищи и затягивали с подготовкой ко сну – 45% родителей указали его временной отрезок (22.00–23.00ч), что является грубой ошибкой. Указывая виды деятельности ребенка дома, 100% родителей указали просмотр телевизора, 55% – занятия рисованием, лепкой, 40% – игры, и только 25% – подвижные игры, 20% – занятия физическими упражнениями. К концу года, после комплекса мер по работе с семьями воспитанников, мы получили результаты, которые нас порадовали: 70% родителей отвечая на вопрос «Что вы делаете для укрепления здоровья своего ребенка?» ответили «слежу за соблюдением режима дня»; 85% родителей составили без ошибок режим дня для своего ребенка; указывая виды деятельности ребенка дома, родители отметили: 60% – подвижные игры, 40% – физические

упражнения, просмотр телевизора стал менее популярным – 55%. Также мы констатировали: многие дети перестали отказываться от дневного сна, стали более спокойны; у них появился аппетит и изменилось отношение к еде; активизировалась мыслительная деятельность при проведении НОД; дети стали больше выбирать активные формы (подвижные и спортивные игры) на прогулке, полюбили зарядку.

Наш опыт показывает, что только взаимодействие детского сада и семьи по вопросу оптимизации режима дня дошкольника, может привести к положительным результатам в оздоровлении и развитии детей. Для того чтобы работа дошкольного учреждения с семьёй давала действенные результаты, необходимо, чтобы эта работа велась целенаправленно, планомерно, систематически. Проведение подобной работы позволит сплотить детский коллектив и родителей между собой, поможет добиться взаимопонимания и доверия родителей, вызвать их интерес к проблеме формирования здорового образа жизни детей и стать активными участниками этого процесса.

Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Валеология [Текст]: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 416 с.
2. Колбанов, В.В. Валеология. Основные понятия, термины и определения [Текст] / В.В. Колбанов. – СПб.: Деан, 2000. – 256 с.
3. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст] / авт.–сост. Т. Г. Карепова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 170 с.
4. Формирование здорового образа жизни дошкольников [Текст]: учебно–метод. пособие к изучению курса «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» / авт.-сост. А.А. Ошкина. – Тольятти: ТГУ, 2007. – 52 с.