

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней (определение Всемирной организации здоровья).

Одна из главных задач развития ребенка – это сохранение и укрепление здоровья. Здоровье не существует само по себе. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни. В последние годы появилось в науке о ребенке новое понятие «социоэ» - для характеристики особой формы поведения ребенка (агрессивность, апатия, трудности обучения), которые развиваются у детей со слабой нервной системой при условии неправильного воспитания в семье: при низком уровне жизни и плохой материальной обеспеченности. Такие дети наиболее уязвимы, пугливы, неуверенны. От правильного подхода к совершенствованию организма с момента рождения в дальнейшем зависит его здоровье в зрелом возрасте. В детском саду делается все необходимое для обеспечения условий для оздоровления, но это все направлено на то, чтобы не навредить, т.е. ориентир на самого слабого. Более крепкие дети могут дополнить чего-то. Это «что-то» - индивидуально дополнительные воздействия, которые могут осуществлять только родители. А для этого мы должны уметь правильно оценить ребенка. Чтобы знать к какой группе здоровья отнести ребенка, надо знать: 1. Возрастные особенности ребенка и мероприятия для дальнейшего роста. 2. Индивидуальные особенности организма и добавочные меры для поддержания и улучшения здоровья.

На протяжении многих лет я занимаюсь с детьми укреплением здоровья в детском саду. Приоритетом для меня в улучшении здоровья детей, является массаж. Массаж – это ритмическое раздражение кожи с определенной силой и в определенной последовательности. Массаж действует непосредственно на кожу и те органы, которые находятся ближе к коже. Уже с 2005 года я использую точечный массаж по методике Уманской А. А. кандидата медицинских наук. Точечный массаж используется в целях оздоровительной и профилактической работы с детьми. Массаж используется круглый год, независимо от понижения температуры в помещении или холодной погоды на воздухе.

Ежедневно массаж длится не более 2-3 минут, он проводится всегда утром до или после завтрака. Прежде чем проводить массаж с детьми, пришлось все приемы опробовать на себе, чтобы запомнить все ощущения и силу, которую потратила.

Главное правило: никакой боли! Только приятные ощущения!

Мне удалось превратить точечный массаж в небольшое представление, которое приносит детям пользу, радость и удовольствие. После проведения массажа дети чувствуют себя бодро, всегда в приподнятом настроении, меньше болеют простудными заболеваниями. Массаж действует на биологические зоны с целью профилактики ОРВИ; благоприятствует психо – эмоциональной устойчивости, тонизирует весь организм.

Также я использую нестандартное оборудование для массажа: перчатки, соответствующие требованиям (бисер мелкий, не острый).

Точечный массаж (БАЗ).

Грудку мы слегка погладим: раз, два, три, четыре, пять.

Сзади косточку найдем и по косточке потрем.

Ушкам делаем зарядку: раз, два, три, четыре, пять.

Брови гладим мы слегка и под глазками потрем.

Носик чистим.

Каждый пальчик разотрем.

Здесь мы ямочку найдем и по ямочке помнем.

Руки гладим мы слегка. Отдохнуть теперь пора.

Применение точечного массажа способствует укреплению психического и физического здоровья ребенка, воспитывает потребность в здоровом образе жизни.

Таким образом, при правильной организации оздоровительных мероприятий в режимных моментах и образовательной деятельности, повышается устойчивость организма ребенка к условиям внешней среды, повышается выносливость детей к физическим и умственным нагрузкам.

От чего же зависит здоровье ребенка? Статистика утверждает, что 17% от наследственных факторов, на 25% - от условий внешней среды (экологии), на 8% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на другие 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то на первые 50% мы можем и должны дать нашим деткам.

Создание оптимальных условий для работы с детьми по укреплению здоровья принесут определенные плоды для детей дошкольного возраста.

Библиографический список

1. «Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-5 лет». Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. Составитель – доцент, кандидат медицинских наук Голубева Л. Г. г. Москва от 21.11.92 г.

2. «Нестандартное оборудование, как одно из направлений реализации здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста». Материалы участников семинара – практикума для родителей, МКДОУ детский сад № 4 поселка Уралец, декабрь 2012 г.

Бурмистрова Н.И., Захарова Л.П., Куманьева Е.А.

Московский государственный областной
социально-гуманитарный институт, Москва, Россия

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ

КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В МДОУ

В нашем исследовании внимание уделено вопросу валеологического просвещения и формирования доступных навыков оздоровления у детей 6-7 лет в условиях МДОУ №5 в г. Коломна Московской области.

Авторская программа успешно работает с 6-7-летними дошкольниками по формированию у них теоретических и практических основ здорового образа жизни.

Ее задачи - просвещение детей на предмет здоровья, привитие основ ЗОЖ, навыков формирования правильной осанки и сводов стопы, укрепление и профилактика заболеваний дыхательной системы, улучшение здоровья метеозависимых детей, нормализация процессов возбуждения и торможения у гиперактивных дошкольников, ознакомление с доступными методиками укрепления иммунитета и многое другое.

Учитывая возрастные особенности занятия ЗОЖ с детьми 6-7 лет проводятся в игровой форме с использованием пословиц стихов, отрывков из детских произведений и сказок с обязательным включением в их содержание специальных (коррекционных на осанку и стопу или дыхательных) физических упражнений [1]. Работа по программе осуществляется воспитателями, два раза в неделю по 30 минут.

Теоретические знания и практические навыки позволяют ребятам усвоить разносторонние элементарные медицинские знания о строении, функциях и гигиене