

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА В ДЕТСКОМ САДУ**Е.А. Велиева***Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

(e-mail: andru-natalya@yandex.ru)

На сегодняшний день проблема сохранения здоровья является одной из самых актуальных. Общеизвестно, что здоровье человека начинается в детстве. Точнее сказать, оно закладывается задолго до появления ребенка на свет и формируется в период детства. Во все времена считалось, что здоровье детей является показателем состояния физического и нравственного здоровья общества в целом. К сожалению, нынешнее состояние здоровья детей имеет целый ряд негативных тенденций. Например, существует проблема гиподинамии – болезни, выражающейся в нарушении функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. Движения необходимы ребенку, способствуя развитию его физиологических систем, определяя темп и характер нормального функционирования растущего организма. Современные дети зачастую испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, поскольку большую часть времени они проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером, с телефоном). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, усугубляя неблагоприятное влияние гипокинезии. Она вызывает развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Согласно данным исследований, 30–40% детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3–5 раз выше заболеваемость ОРВИ [1].

В этой связи появилась необходимость целенаправленной и организованной работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формирования сознательного отношения к здоровью, профилактики вредных привычек. Здоровье – предпосылка к правильному формированию характера, силы воли, развития инициативы.

М.Ю. Картушина в книге «Быть здоровыми хотим» отмечает, что здоровье ребенка – категория многогранная и динамическая, она включает физическое, интеллектуальное, функциональное развитие детей в соответствующие возрастные периоды, а также способность адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды [2].

В период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни и на этой основе создается прочный фундамент здоровья. Здорового ребенка воспитывать легче. Он быстрее приспосабливается к смене условий, обретает необходимые навыки и умения. Поэтому учреждения дошкольного образования должны способствовать оздоровлению детей.

В настоящее время в системе дошкольного воспитания ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей и физической, двигательной активности. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Система физического воспитания, а также работа с детьми по формированию здорового образа жизни в

дошкольных учреждениях представляют собой единство средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Средствами реализации группы оздоровительных задач являются: гигиенические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, оздоровительные силы природы, рациональный режим жизни, физические упражнения.

Следует отметить, что укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. Физкультурно-оздоровительные мероприятия не смогут дать полноценных результатов, если они не будут реализовываться совместно с семьей. В основе концепции дошкольного воспитания лежит взаимодействие семьи и детского сада, являясь определенной формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот главная цель [3].

Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Детский сад должен создавать условия, способствующие благоприятному функционированию и развитию различных органов и систем организма ребенка, а также реализовывать мероприятия, направленные на активизацию и совершенствование их физических возможностей. Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни у детей в дошкольном учреждении осуществляется посредством различных видов деятельности [4].

Основными средствами сохранения физического здоровья детей являются: рациональное питание; закаливание; двигательная активность; стоматологическая профилактика; укрепление иммунных сил организма; вакцинопрофилактика; нормализация психологического климата; консультирование родителей и детей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо: обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни; пропаганда здорового образа жизни; проведение оздоровительной гимнастики, игр-релаксации, массажа, физкультминуток; формирование гигиенических навыков; консультирование родителей и распространение буклетов по здоровьесбережению.

Таким образом, охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы государства. Здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения, при взаимодействии с детьми и родителями позволяет выработать у них разумное отношение к своему здоровью, сформировать необходимые культурно-гигиенические навыки, адаптировать ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Система физического воспитания направлена на формирование здорового образа жизни детей и представляет собой единство методов, форм и средств работы педагога с детьми. Здоровье детей зависит не только от физиологических особенностей, но и от уровня жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Список использованных источников:

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. – М.: Творческий центр «Сфера», 2004.
3. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.Е. Веракса. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Левчук, Л.В. Оздоровительно-развивающая работа с дошкольниками / Л.В. Левчук // Управление ДОУ. – 2006. – № 1. – С.107–111.