ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Дударенко Наталия Николаевна,*

*воспитатель МБДОУ д/с № 14 «Золотой ключик»*

"Здоровье - это драгоценность

(и при этом единственная), ради которой

действительно стоит не только не жалеть времени,

 сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать

 ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь

 без него становится нестерпимой и унизительной"

М. Монтель.

    Здоровье каждого человека в голове, а не в аптеках. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения успехов. Дети - цветы жизни, это наше будущее. Здоровье - главное нации. Если здоровье - богатство, его надо сохранять. "Здоровье - это вершина. которую должен каждый покорить сам" - так гласит народная мудрость".

     Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% старшего дошкольного возраста, 10-25% дошкольников имеют отклонения со стороны сердечно -сосудистой системы, в шести-семилетнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления. Растёт число детей с отклонениями органов пищеварения, костно-мышечной (нарушение осанки. сколиоз, мочеполовой, эндокринной систем. Дети в школу приходят читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт, слабо развитую моторику рук, у многих детей отсутствие физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую, то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно - психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и перспективы их дальнейшего их развития. Статистика утверждает, что ухудшение здоровья детей зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, то есть от экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Проблема воспитания здорового поколения приобретают в настоящее время всё большее значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе и неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных приоритетных задач детского сада.

       Традиционными в дошкольном учреждении являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения, консультации, беседы. Но проблема в том, что родители чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий. Сегодня, когда родители зачастую испытывают трудности в общении с собственным ребенком, нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники. Эффективность работы дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка. Одной из таких форм являются совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей. На них родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. А в случае участия педагога, руководителя физического воспитания и родителей происходит сплочение семейных отношений между детьми и родителями.

      Взаимодействие родителей, хорошо знающих особенности своих детей, педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины позволит эффективно решать проблемы оздоровления дошкольников.

Укреплению здоровья детей способствуют выполнение режима дня, проведение закаливающих процедур воздухом и водой. Закаливание воздухом включает воздушные процедуры после сна, световоздушные ванны во время прогулок в теплое время года. Закаливание водой предусматривает обширное умывание, контрастное закаливание кистей рук теплой и холодной водой, в теплый период контрастное обливание ног.

Формирование данных навыков у дошкольников зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому в центре работы должны быть семья и детский сад ‑ основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни должны осуществляться по следующим направлениям в детском саду и семье:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

-развитие представлений о строении человеческого тела, назначении органов;

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

- формирование элементарных представлений об окружающей среде;

- формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям;

-развитие потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Сотрудничество дошкольного учреждения и семьи преследует следующие цели:

1. Изучение запроса родителей.

2. Формирование у родителей теоретических знаний, закрепление привычки и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.

3. Помощь в приобретении практических навыков элементарных приемов диагностики, методов сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.

4. Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

5. Повышение педагогической культуры, педагогической компетентности родителей в воспитании здорового ребенка.

При работе с родителями ставятся следующие задачи:

1. Ориентировать семью на воспитание здорового ребенка.

2. Помочь в освоении родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающее эмоциональное и психическое благополучие детей.

3. Обеспечить тесное сотрудничество и единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах здоровья детей.

4. Укрепить веру родителей в себя как компетентных воспитателей.

5. Формировать у родителей теоретические знания, закрепить навыки и выработать потребности в здоровом образе жизни.

6. Повысить интерес родителей к деятельности дошкольного учреждения и жизни ребенка в нем.

ЧТО МОГУТ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ ВОСПИТАННИКОВ?

1. Понимать, чувствовать и любить своего ребенка, опираться на его достоинства, а не на его недостатки.

2. Вести здоровый образ жизни, показывая тем самым пример ребенку (соблюдать режимные моменты, делать зарядку, заниматься закаливанием, спортом, ходить в походы, общаться с природой в любое время года, чаще ходить на прогулки).

3. Заниматься профилактикой заболеваний в семье.

4. Заботиться о нравственном, психическом и физическом здоровье ребенка.

5.Осуществлять духовное общение с ребенком, оказывать помощь в освоении различных уровней культуры (бытовой, социальной, национальной, гражданской, культуры пола).

6.Интересоваться проблемами ребенка, оказывать ему своевременную помощь в их решении.

7. Уметь встать на место ребенка в той или иной ситуации для верного ее разрешения.

8. Научить верить в себя и свои возможности, способствовать реализации заложенных в ребенке способностей.

9. Учиться вместе с ребенком.

10. Владеть своими чувствами.

11. Регулировать свое самочувствие.

12. Своевременно информировать педагогов о проблемах здоровья ребенка, обращаться за помощью к врачам.

13. Организовать полноценный досуг ребенка.

Условия сохранения здоровья детей в дошкольном учреждении и семье

      «Каким вы хотите видеть своего ребенка?» Отвечая на этот вопрос, любой человек обязательно начнет со здоровья, потом, видимо, добавит, что хочет, чтобы сын или дочь выросли счастливыми, талантливыми и умными, добрыми и порядочными. Скажет о красоте – если речь идет о девочке. Все понятно, все правильно! Но попробуйте спросить: а как этого добиться? Вот тут-то многие и окажутся в затруднении: все, мол, зависит от случая, удачи, обстоятельств... Конечно, случай играет порой немалую роль.

Но рассмотрим другую сторону проблемы, что в судьбе ребенка зависит от родителей.

Режим. Среди многих справедливых обращений родителей к врачу выделим те жалобы, которые имеют общий источник:

· «Мой ребенок ужасно раздражителен, груб, плохо спит. Худой». (Далее следует подробное изложение общеизвестных жалоб, связанных с детской нервозностью).

· «Каждый месяц у сынишки насморк или ангина. Мальчик простужается, если хоть минуту посидит у открытой форточки. У него часто болят уши...».

При ближайшем рассмотрении оказывается, что в большинстве случаев в семье просто отсутствует дисциплина, не соблюдается режим, питание сумбурное или, напротив, чрезмерное. Дети недосыпают, мало двигаются, редко бывают на воздухе и, как правило, не несут по дому никаких обязанностей.

     Есть, конечно, и другие причины. Если ребенок очень нервный, стоит задуматься, не испытывает ли он чувства одиночества? Возможно, занятые родители уделяют ему мало времени? Если же они сами люди угрюмые, суровые, таким невольно становится и ребенок. Он мнителен, постоянно прислушивается к тому, что в нем происходит. Самое печальное (это, кстати, доказано медициной): мнительный, трусливый, подозрительный человек способен действительно вызвать в своем организме серьезное заболевание!

Сложнее с теми, кто переутомляется. Таким детям родители должны помочь в организации режима дня. Как это сделать? Расписать на бумаге основные дела, заполняющие 24 часа в сутки: сон, занятия в детском саду, дополнительные занятия, выполнение дел по дому...!

Привычки. В первые годы жизни ребенок приобретает много привычек. Сформировать их несложно, а вот избавиться от них очень трудно. Недаром говорят: «Привычка - вторая натура!». Возьмем, например, тот же режим - он экономичен, рентабелен, полезен для здоровья, воспитывает и дисциплину, и волю ребенка. Но нельзя же делать из него догму! Если частичное нарушение распорядка не будет мешать его сути, то режим можно и даже должно нарушать. Подумайте, в скольких семьях день начинается с самоистязания, с испорченного настроения: родители никак не могут заставить детей проснуться, будильники ставят с запасом на 10, а то и на 30 минут, «чтобы полежать». И все это ради сладкого чувства дремотного пробуждения! Так почему же не оставить это удовольствие, словно мороженое, на воскресенье? Бог с ним, с режимом!

Одна маленькая девочка спросила: «Почему все полезное - неприятное, а все приятное - вредно?!». В человеке от природы заложено биологическое стремление к приятному и устранению себя от неприятного, трудного, опасного. Однако в процессе эволюции человек научился за приятным различать вредное и опасное, а за неприятным - полезное и необходимое. Очевидно, один из источников прогресса отдельных людей и общества в целом как раз и заключается в понимании столь простой истины. Но, чтобы пересилить свою «вторую натуру», необходимо развивать и непрестанно тренировать способность к преодолению трудностей, выполнению неприятного, но необходимого дела, умению владеть собой, своими желаниями. Для этого человек должен иметь волю. Подобно физической силе или уму, воля отпущена людям в одинаковой пропорции. Как это ни странно, воля, относясь к категории психической, тем не менее поддается тренировке.

Безвольный человек, особенно если он неглуп, страдает от понимания своей ущербности. Он уступает менее способным, но волевым людям, трудится для них или вместо них, не получая при этом удовлетворения. Он лишается высших радостей, обрекая себя на радости второго, низшего сорта.

Сон. Во время быстрого роста и развития недосыпание крайне опасно. Если ребенок недоедает, он начинает худеть. При недостатке же сна внешних признаков может и не быть. Утомляемость, раздражительность, ухудшение памяти не самые главные его последствия. Все мы знаем, что во время сна мозговые клетки, подобно электроаккумулятору, восполняют затраченную энергию. Так вот, «недозарядка» этих клеток может поначалу проявиться обычным нервным расстройством, а позднее – серьезным соматическим заболеванием, возникшим вследствие расстройства нервной системы. Значит, ребенок должен спать свою норму. И родителям необходимо помочь ему в этом. Спокойные последние полчаса перед сном, без шумной музыки, телевизора, веселья. Никакой торговли («Мама, ну еще пять минуточек!..», «Мать, видишь, он не хочет спать; путь посидит с нами еще четверть часа!»). Ребенок отправляется спать или сам, посмотрев на часы, или после одного-единственного напоминания: «Поцелуй маму и папу. Пора». Форточку лучше открыть за 10-15 минут до этого, чтобы воздух в комнате стал прохладным.

Питание. Внимания требуют обе группы детей: и с пониженным, и с повышенным аппетитом. Ребенок плохо ест? В этом, если нет серьезного заболевания, виноваты родители. Большей частью здесь помогают спокойствие и терпение. Строго соблюдайте правило: между завтраком и обедом, обедом и ужином не давать ничего, кроме воды. Более вкусные или любимые блюда можно предлагать лишь после того, как съедена обычная пища.

     Вторая группа детей - «обжорки». Как ни странно, они нередко даже доставляют удовольствие родителям: «Смотрите, какой он у нас богатырь!». Однако постепенно избыток веса делает ребенка малоподвижным. Клички «сало» или «пузан» не вызывают у него обиды, слез, в связи с полнотой дети становятся флегматичными. Но самое неприятное заключается в том, что они на всю жизнь приобретают привычку, есть помногу. И толстеют, наживая многие заболевания, присущие именно полным людям.

Гигиенические навыки. Правильная и длительная (одна-две минуты) чистка зубов, полоскание рта после каждой еды, мытье тела надо выполнять аккуратно и ежедневно.

Утренняя зарядка, водные процедуры увеличивают сопротивляемость организма. Нас порой удивляет, что ребенок, получающий и прекрасное питание и витамины в избытке, ребенок, над которым трясется толпа родных, предупреждая опасное влияние сквозняков, «грязной» воды и прочих ужасов, без конца болеет... «Он у нас такой слабенький», - говорят родные. А вот другие дети, растущие в коллективе, бегающие в мороз без шапки, с распахнутым воротником, живущие в более скромных условиях заболевают редко.

Защитные силы организма повышаются, если тренировать все системы: сердечно- сосудистую, легочную, мышечную, костно-суставную. Именно поэтому для одного ребенка промочить ноги - это гарантированный насморк, для другого, бегающего с первых шагов жизни босиком, дождь не страшен: у него натренированы защитные противопростудные механизмы.

     Человек силен своими резервами! Многие ошибочно понимают слово «резерв» примерно так запас консервов. Для человеческого организма понятие это имеет иной смысл. Резерв выносливости, сопротивляемости, здоровья, сил, а также многих нравственных критериев (смелости, порядочности, принципиальности), может быть в наличии лишь при одном условии, когда он непрестанно подвергается серьезным испытаниям, проверкам, нагрузкам. Если вы ежедневно не ходите быстрым шагом или не бегаете, то попытка пробежаться вызовет одышку...

     Наверное, особая польза физической культуры заключена и в том, что она предъявляет организму «пиковые» нагрузки, рождаемые тренировками, упорством, неуклонными волевыми усилиями. Не обсуждая отрицательных сторон сверх перегрузок.

Работа может стать источником продолжительного и стойкого здоровья, ощущения счастливой жизни или, наоборот, раннего и тяжелого заболевания, прозябания по принципу «день прожит – и ладно!..». Здесь многое зависит от отношения человека к тому, что он делает. А это формируется с детства. В одной семье первые попытки малыша помочь матери в ее работе по дому или на кухне находят резкий отпор: «Не путайся под ногами, разобьешь здесь что-нибудь, да и сам обожжешься. Иди отдыхай, успеешь наработаться». Если же ребенку дается поручение, то лишь как наказание за провинность или для исправления ошибок.

     В другой семье все домашние дела выполняются с участием малыша, а затем и подростка. Родители учат его всему тому, что пригодится в жизни. Вытрет клеенку или лужу на полу – станет аккуратнее. Почистит пальто, «случайно» попавшее в лужу, - будет осторожнее. Станет постарше: пришьет пуговицу или вешалку – поймет, что оборвать что-то гораздо легче, чем пришить; вымоет посуду, погладит белье, вычистит ботинки, и сделает это не только себе, но и всей семье, - проявит заботу об окружающих. Вынесет помойное ведро, сбегает в магазин – что ж, это разумное разделение обязанностей!

Так в семье возникает дружная атмосфера – она рождает уважение к труду.

Задача родителей. Многих ошибок, допускаемых родителями, бабушками и дедушками, можно избежать, если вместо неконтролируемых эмоций выработать деловое отношение к ребенку. Полезно сказать себе: «Нельзя всю имеющуюся у нас энергию бросать на это маленькое существо - ласкать, любить, руководить, ограждать, наказывать, воспитывать, обеспечивать... Всего этого он выдержать просто не в состоянии. Вести себя таким образом - значит думать лишь о себе, о своем удовольствии, а не о его пользе».

     Представьте, что перед вами вовсе не ваш, а чужой ребенок, из которого вы решили вырастить здорового, хорошего, счастливого человека. Начиная с этого момента, все встанет на свое место. Будет меньше восторгов и меньше придирок. Больше спокойствия и больше дружбы. Вы сумеете вместо гениальности увидеть просто некоторые способности, вместо хулиганства - шалость, а вместо смертельной болезни – легкое недомогание. Почти всем родителям в отношениях со своими детьми недостает шуток и улыбки. Почему? Ребенок нам настолько дорог, мы так его любим, что здесь не до улыбок: он наша безраздельная собственность, которую мы холим, нежим, ревнуем и... портим. А он вовсе и не собственность! Вначале он быстро растущее существо, затем маленький человек, жадно усваивающий понятия и навыки; позднее, если вы сумеете это заслужить, он станет вашим другом. А не сумеете - так и врагом. И еще через очень короткий отрезок времени отпочкуется он от вас в самостоятельную семейную ячейку и будет с сожалением смотреть на ваши недостатки, которыми вы наградили и его... Поэтому торопитесь делать свое родительское дело с горячим сердцем, но с холодной и трезвой головой.

В чем же состоит это дело?

Предупреждение заболеваний. Воспитывайте спокойного, волевого ребенка. Он меньше будет подвержен возможным травмам, а гигиенические навыки уменьшат вероятность заболеваний.

Внимание к жалобам ребенка. Одни родители истерически активны: небольшой прыщик на коже любимого чада служит основанием для изучения Большой медицинской энциклопедии. Другие поразительно равнодушны и невнимательны. Ссылки на занятость, «повышенную стыдливость» их детей лишены основания.

Точное выполнение назначений врача. Многие считают, что их жизненный опыт и познания в медицине, почерпнутые из популярных журналов, от знакомых или от собственных родителей, дают им право поправлять рекомендации лечащего врача. Изменения, дополнения или отклонения от советов участкового врача проводятся по разным причинам: «Наш врач такой молодой... Что он может знать!», «Моя мама (тетя, бабушка, соседка по квартире) вылечивала всех знакомых без этих лекарств!». Громадная энергия часто затрачивается на поиски и приобретение новейших препаратов или модных «народных» средств.

     Полноценное здоровье и гармоничное физическое развитие ребенка – это то, к чему стремятся сознательные родители. Для реализации этой цели нужны не только рациональное питание, положительный психоэмоциональный фон, но и формирование хороших привычек, грамотно организованный процесс физического воспитания. Чтобы добиться позитивных результатов, необходимо тесное сотрудничество семьи и дошкольного учреждения.

     В первую очередь родители должны стать эмоциональной опорой для ребенка, очень важна помощь семьи в налаживании нормальной жизни дошкольника в детском саду: дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям, продумать, какие любимые вещи, игрушки, книги малыш возьмет с собой в группу детского сада.

Родители должны обеспечить дошкольное учреждение полной информацией о здоровье ребенка. Режим сна и питания, диета, принятые в детском саду, нужно соблюдать и дома. Воспитателям намного легче работать, если в домашних условиях продолжается формирование привычек, вырабатываемых в детском  саду:

·         умываться;

·         элементарные упражнения (зарядка);

·         принимать душ по утрам и вечерам;

·         мыть ноги перед дневным сном;

·         следить за состоянием рук, мыть их после прогулки;

·         пользоваться унитазом и туалетной бумагой;

·         чистить зубы и полоскать рот после еды;

·         правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок.

Ну и самое главное. Родителям необходимо стремиться как можно больше времени проводить с ребенком!

     Здоровье... Высшая ступень удовлетворения, радость бытия, полное довольство, счастье. Условиями здоровья служит не только определенный (оптимистический) склад характера или тренированная воля, которая поможет человеку идти в правильном направлении, сопротивляясь всему дурному. Необходимо еще нравственное его воспитание, а позднее - признание его заслуг обществом.

     Из вышесказанного следует, что здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.