

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ

**Введение.** Рост числа заболеваний органов дыхания, зрения, нервной и сердечно-сосудистой систем среди детей связан с экологическими, социальными и наследственными факторами. Способствует хроническим заболеваниям и ухудшению показателей физического и психического развития большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудностями в организации правильного питания дома и в образовательных учреждениях.

**Основная часть.** Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведении неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Главная задача персонала дошкольных учреждений и родителей – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторы риска для здоровья, выбирать стиль поведения, не

наносящий ущерба физическому и психическому состоянию. Снижению риска развития хронических заболеваний способствует и изменение образа жизни родителей (отказ от курения и алкоголя, употребление здоровой пищи, обогащенной витаминами, увеличение физической активности, общение с природой).

Индивидуальные отклонения в здоровье и физическом развитии так многочисленны, что переход из состояния, которое еще является нормой, в состояние патологии часто бывает незаметным. Среди клинически неоднородных нозологических форм наиболее распространенными являются риновирус групп А и В, энтеровирусные инфекции и сотни других. Тесные контакты между детьми и взрослыми в дошкольных учреждениях определяют эпидемиологическую обстановку, близкую к респираторному инфекционному отделению. Видоизменчивость возбудителей респираторных заболеваний не позволяет получить прививочный материал с высоким специфическим действием.

Факторы риска заболеваний определяются как сочетание условий, обуславливающих образ жизни, физическое состояние. Именно нездоровый образ жизни значительно увеличивает риск заболеваний. Желание соответствовать модному, но

негативному физическому и поведенческому стереотипу сверстников формирующий такой стиль поведения, при котором сохранение здоровья как самого большого богатства человека перестаёт быть самоцелью. Успеху мероприятий по укреплению по укреплению и профилактики заболеваний способствует участие в этой работе родителей, детей и сотрудников дошкольных учреждений, неформальное взаимодействие взрослых и детей (ребёнок может выступать в роли учителя и ученика).

Программа сохранения и укрепления здоровья детей дошкольных учреждений базируется на нескольких основных принципах:

- повышение знаний о состоянии своего здоровья и всего коллектива ДОУ, формирование активной позиции по сохранению и восстановлению здоровья;

- выяснение причин нарушения здоровья и проведение санитарно – гигиенических мероприятий, медицинских, педагогических и социальных мер, направленных на коррекцию факторов риска на предупреждение и заболеваний;

- учёт эколого-гигиенических факторов природной и микросоциальной среды обитания, влияющих на здоровье детей.

-организация периода адаптации к ДОУ, щадящего режима за счёт сокращенного дня, увеличения времени пребывания на открытом воздухе в форме активных мер, использования общеукрепляющих средств;

- санация хронических очагов инфекции детей и членов их семей, профилактика инфекционных заболеваний, сбалансированное питание, обогащённое природными витаминными комплексами;

- Использование немедикаментозных методов профилактики (оптимизация условий воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, применение фито и аэрофитотерапии, природных препаратов улучшающих ов.)

- профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости (кварцевание помещений раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, индивидуальная профилактика);

- организация летнего оздоровительного отдыха с максимальным пребыванием на улице и использованием природных источников здоровья в загородных условиях.

Правильная организация воспитательно-образовательной и оздоровительной работы предусматривает строгое соблюдение возрастного режима занятий, построение

занятий с учетом динамики работоспособности детей, рациональное использование наглядных пособий, обязательное выполнение гигиенических и санитарных требований, предъявляемых к помещениям образовательных учреждений.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развития и состояние здоровья ребенка, движениям принадлежит едва ли не основная роль. От степени физической активности во многом зависят развитие двигательных навыков, успешность усвоения информации, память, восприятие, эмоции и мышление.

При организации ДА детей, включая и занятия по физическому воспитанию, должны преобладать циклические, прежде всего беговые (скорость – 1.0 – 1.2 м/с), упражнения во всех видах ДА для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества. Поддерживает интерес к занятиям частая смена упражнений при многократной повторяемости и высокой моторной плотности (не менее 80%). Способствуют оздоровлению детей подвижные игры, организованные во время физкультурных занятий и прогулок на улице.

Для детей важно иметь хорошо развитую систему терморегуляции, позволяющую

поддерживать постоянство температуры внутренней среды организма независимо от изменений в окружающей среде. Именно поэтому детей следует приучать не просто к низкой температуре, а к ее перепадам, попеременно воздействуя то теплом, то холодом. Принципы реализации системы эффективного закаливания сводятся к использованию контрастных воздушных и водных ванн и контрастного душа.

**Заключение.** Именно вышеизложенные методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции в течение всей жизни, начиная с раннего возраста. Способствуют закаливанию циклические упражнения на открытом воздухе, хождение босиком, адекватная температурному режиму одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, что бы испытывать ощущения зябкости. Температура воздуха в помещении для детей дошкольного возраста - 18-20 градусов Цельсия в зависимости от большей или меньшей ДА детей (изменяется в обратном соотношении). Плавание в бассейне также способствует закаливанию при использовании контрастного душа до плавания и после окончания занятий. Анализ заболеваемости 563 дошкольников 3-6 лет,

контрастные воздушные и водные процедуры, выявил снижение ОРЗ за год на 29.7%-54.2%.

Итак, можно сделать следующий вывод. Если ещё 10 лет назад целью физического воспитания было совершенствование движений, формирование определённых навыков, развитие силы, ловкости и т. д., то сегодня физическое воспитание рассматривает прежде всего как формирование у детей здорового образа жизни на основе использования всех средств физического воспитания (упражнения, режим труда и отдыха, питание, гигиена одежды и обувь, эколого-природные факторы).

#### Список цитируемых источников

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: Книга для учителя / 2.Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горобатенко; Под ред. Л. В. Баль. - М.: Просвещение, 2005. - 190 с.

3. Барзилович, Е. Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Книга 1 / Е. Ю. Барзилович. – М.: изд-во МЭИ, 2000. – 251 с.

4. Чумаков, Б. Н. Валеология. Учеб. пособие / Б. Н. Чумаков - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.

5. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни /  
С. Шлозберг,

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ