

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. Щерба, В.Н. Шебеко,

Необходимым условием решения одной из главных задач учреждений дошкольного образования по сохранению и укреплению здоровья детей является физкультурно-оздоровительная работа, которая включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности дошкольников.

Физкультурно-оздоровительная работа способствует восполнению дефицита двигательной активности, гармонизации нагрузок, организации досуга и занятости детей, расширяет границы их представлений о собственных возможностях, формирует такие качества личности как собранность, выносливость, целеустремленность, решительность, инициативность, которые в свою очередь, являются основой самостоятельности человека. Кроме того, регулярное участие в этой деятельности помогает ребенку правильно ориентироваться в окружающем мире, так как воспитывает у него сознательное охранное поведение, формирует перспективу свободного перемещения в пространстве, дает возможность подняться по лестнице отношений, приучает к соблюдению чистоты, порядка, к расчету сил, учету факторов влияния, готовности прийти на помощь.

В дошкольных учреждениях физкультурно-оздоровительная работа основывается на взаимодействии педагога и детей. Это взаимодействие основано на реализации личностно-ориентированных педагогических технологий, подчеркивающих уникальность ребенка, его субъектную

активность на основе осознанной мотивации и потребности в творческой самореализации.

Портрет здорового ребенка, созданный учеными [1, 2], может служить воспитателю как эталон физически, психически и социально благополучного дошкольника. Здоровый ребенок не болеет или болеет редко, кратковременно, с полным выздоровлением. Перепады погодных температур, резкая смена климатических условий не вызывают изменений в его организме, т.к. он закален, и система терморегуляции хорошо адаптирована к воздействию положительных и отрицательных температур воздуха. У здорового ребенка гармоничное соотношение основных показателей физического развития: длины и массы тела, окружности грудной клетки, хорошая осанка, достаточно глубокое и ровное дыхание. Он ловок, подвижен, обладает оптимальной для его возраста умственной и физической работоспособностью. Психологический статус здорового ребенка характеризуется устойчивостью, доброжелательными отношениями в коллективе сверстников.

Закаливание является важным средством укрепления здоровья детей. Закаливающие процедуры должны подбираться с учетом индивидуальных особенностей детей. Исследователи считают, что в практике работы дошкольного учреждения могут быть использованы следующие методы закаливания детей [3].

Метод постепенного снижения температурных воздействий на 1-2 градуса через 2-3 дня (воздушные ванны, различные водные процедуры местного и общего характера: обтирание, обливание, ножные ванны и т.п.). Этот метод долгое время рекомендовался как один из основных методов закаливания. Метод пульсирующего климата, который заключается в том, что с помощью кондиционера температура воздуха в помещении постепенно повышается от 18° до 26°, затем снижается до исходных величин, что стимулирует работу терморегуляционной системы организма.

Метод экстремальных воздействий (обливание холодной водой, бег по снегу босиком, купание в проруби и т.п.). Он получил свое начало в семейной педагогике и вызвал определенный интерес и распространение. В ДОО применение этого метода возможно в весьма редких случаях: когда воспитатель теоретически может объяснить процессы, происходящие в организме при холодных процедурах, сам пользуется продолжительное время этим методом, сумел найти поддержку и помощь родителей при проведении процедур и не боится взять на себя ответственность.

Метод контрастных температур (воздушные ванны, обтирания, обливания местные и общие) на сегодняшний день признан самым эффективным. Однако, в условиях ДОО он практически невыполним по техническим причинам (сложность в дозировании температуры воздуха, воды; большие физические и временные затраты), поэтому целесообразно рекомендовать его для закаливания ребенка в условиях семьи.

Естественные методы закаливания (облегченная одежда, умывание, прогулки, ходьба босиком и т.д.), многие авторы включают в систему закаливающих мероприятий. В то же время физиологи утверждают, что слабые процедуры, но часто повторяющиеся в течение дня и систематически выполняемые, оказывают более значительный закаливающий эффект, чем разовые сильные. Поэтому именно естественные методы закаливания, органично включенные в распорядок дня и общую систему ЗОЖ, должны стать основными в ДОО, т.к. доступны каждому ребенку, независимо от его здоровья, не требуют специального оборудования, временных затрат.

Естественные методы закаливания могут быть дополнены и другими, не требующими больших усилий (контрастные водные ванны для ног, босохождение в часы самостоятельной деятельности по желанию детей, постепенное приучение к занятиям физкультурой без обуви). Сложные закаливающие процедуры (обливания, контрастные водные и воздушные процедуры) должны проводиться индивидуально с каждым ребенком в специально созданных условиях.

Список литературы

1. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособ. / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 112 с.
2. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. Примерные планы и конспекты занятий / Под ред. Т.С.Яковлевой. – М.: Школьная Пресса, 2006. – 48 с.
3. Доскин, В.А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А.Доскин, Л.Г.Голубева. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2004. – 110 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ