

Роль ДОУ в сохранении физического и психического здоровья детей

Здоровый малыш – это радость, счастье, благополучие не только семьи, но и всего общества. Чтобы помочь родителям сохранить здоровье своего ребёнка, наш детский сад выбрал физкультурно-оздоровительную работу приоритетным направлением.

Каждая образовательная организация несёт ответственность за здоровье детей. Большую часть времени дошкольники проводят именно в детском саду, под присмотром педагогического и медицинского персонала. Коллектив активно проводит профилактическую работу по сохранению и укреплению здоровья каждого ребёнка, решает задачи психофизического развития ребёнка, подготовки его к школе.

Все мы знаем, что каждый третий имеет отклонения в физическом развитии. Конечно причин тому множество: и экологических, и социальных, и генетических, и медицинских. Одна из них – невнимание взрослых к здоровью детей. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50-55% зависит от собственного образа жизни, на 20-25% - от окружающей среды, на 16-20% - от наследственности и на 10-15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность, повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но свой образ жизни человек выбирает целиком сам.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В настоящее время большое внимание уделяется созданию необходимых условий для занятий физкультурой.

Что же такое здоровье? Обращаясь к "Словарю русского языка" С.И. Ожегова, мы найдем такое определение здоровья: "Это правильная, нормальная деятельность организма". А в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие. И именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, отсутствие болезней и физических дефектов, а психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья, и работоспособность растущего организма влияет двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Для детей важен двигательный режим.

Двигательный режим наших детей, в детском саду, в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей. Можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительной работе. К ней относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки и т.д. Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится нами ежедневно в помещении, а летом на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют уже знакомые общеразвивающие упражнения, музыкально – ритмичные композиции, соответствующие возрасту детей.

Физкультминутки во время образовательной деятельности применяются с целью предупреждения утомления на занятии, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которой дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы. Мы используем, в основном, гимнастику игрового характера, состоящую из 4 -5 имитационных упражнений. Дети создают различные образы («дерево», «петух», «гуси полетели», «поезд», «каша кипит» и др.). В дополнение к

дыхательной гимнастике проводится ходьба по массажным дорожкам, способствующих массажу стопы.

Второе место в двигательном режиме дня занимают занятия по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводится 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, как с предметами (мячи, диски здоровья, эспандеры, флажки, косички, борды...) так и без предметов, основных движений, организация детей, подготовка спортивного инвентаря, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей чередуются с более спокойными. Мы педагоги учитываем индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности создаем соответствующую физкультурно-игровую среду: заботясь о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

И так, все виды деятельности по физической культуре, дополняя, обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность и играют большую роль в сохранении физического здоровья каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Охрана и укрепления здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье. Здоровье – одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Кокотова Л.Б. и Хадынский В.А., учителя физической культуры