

РОДИТЕЛЬСКИЙ СИМПОЗИУМ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила воспитатель МАДОУ детского сада № 16
Давыдова Наталья Сергеевна

Екатеринбург, 2016

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, дошкольном учреждении, санитарной и гигиенической культуры детей, уровня развития здравоохранения и образования. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Сохранение и укрепление здоровья, адекватный контроль над ростом и развитием детей является важной задачей.

Физическое развитие является одним из важнейших параметров, характеризующих состояние здоровья, особенно в дошкольном периоде, когда процессы роста и развития ребенка протекают достаточно интенсивно. Совместными усилиями педагогов дошкольного учреждения и медицинских работников можно добиться реальных успехов в деле снижения заболеваемости.

Результаты углубленных медицинских осмотров показывают, что значительная часть детей, посещающих дошкольные учреждения, имеет различные отклонения состояния здоровья, отстает в физическом развитии. Чаще всего у детей с отклонениями состояния здоровья оказывается сниженной сопротивляемости организма факторам среды, в том числе инфекционным вирусным заболеваниям. Часто болеющие дети с большими усилиями, по сравнению со здоровыми, преодолевают трудности в усвоении знаний, с более значительными психо-физиологическими затратами справляются с предъявляемыми к ним требованиями, предусмотренными условиями жизни и воспитания в дошкольном учреждении.

Это свидетельствует о том, что проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного дошкольного воспитания и диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации.

Известно, что здоровье определяется комплексом факторов, характеризующих морфо-функциональное развитие, физический статус ребенка, уровень адаптации к окружающей среде, сопротивляемость организма вредным факторам, дееспособность.

Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и который способствует улучшению физического статуса дошкольника. Именно поэтому необходим тесный контакт всех заинтересованных сторон – педагогов, врача, родителей.

Чтобы воспитывать ребенка здоровым, с недеформированной психикой, нужно понимать его нужды и потребности, знать закономерности его роста и

развития. Понимание потребности ребенка в любви, сознании его нужности - фундамент человеческих потребностей.

Для воспитания полноценного, здорового ребенка необходимо очень многое: соблюдения режима дня, правил личной гигиены, правил питания, занятия физкультурой по возрасту, для укрепления нервно-психической деятельности все это необходимо вдвойне.

Физическое воспитание – система педагогических и организационных мероприятий, обеспечивающая гармоничное развитие ребенка, формирующая двигательные навыки и двигательные качества. Многочисленными исследованиями доказано положительное влияние физического воспитания на состояние здоровья детей.

Однако ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщества «дети – родители – педагоги». Для этого мы даем консультации для родителей: «Оздоровительные мероприятия в режиме дня дошкольников», «Закаливание вашего ребенка начинается с одежды», «Как сохранить здоровье дошкольников», «Правильное питание – путь к здоровью». Проводим семинары-практикумы по темам: «Методика проведения занятий по физической культуре», «Игровые занятия и упражнения для развития мелкой моторики». В каждой группе имеется «Уголок здоровья», где медицинский работник консультирует о профилактике ОРЗ, гриппа и других заболеваний. Традиционно совместно с родителями и детьми мы проводим праздники: «Веселые старты», сезонные Олимпийские игры, и другие.

Одна из форм физического воспитания – это туризм, который помогает сохранить и укрепить здоровье детей. Этому способствует общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Все походы носят тематический характер, связанный со временем года, с наблюдением, беседой.

Важную роль в оздоровительной работе играет закаливание, которое периодически корректируется медицинским работником дошкольного учреждения в соответствии с имеющимися условиями. Она последовательна: от щадящих процедур переходят к более интенсивным. Основной принцип – постоянное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Мы отдаем предпочтение контрастному воздушному закаливанию. Физкультурные занятия, гимнастику после сна проводим только в трусиках, спят дети без маек, чтобы, встав с постели, получить контрастную воздушную ванну, так как температура под одеялом – приблизительно +38С. Водные процедуры вводим постепенно. Дети учатся полоскать рот, мыть прохладной водой руки и локоть, шею, верхнюю часть груди, ходить по мокрым дорожкам.

Закаливание проводится по специальной схеме по возрасту.

Утро начинается с гимнастики на свежем воздухе с использованием оздоровительных пробежек, дыхательной гимнастики, элементов психогимнастики. Днем дети спят в трусиках, без маек при открытых фрамугах, а в летний период – при открытых окнах.

Для хождения босиком засеяна травой специальная площадка, имеется бассейн для проведения водных процедур. Применяем общие и местные солнечные ванны. Благоприятное влияние на организм ребенка оказывают экскурсии в парк. Простым и доступным методом оздоровления детей является дозированная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями и играми и лечебная ходьба по терренкуру с чередующимися восхождениями и спусками.

Большое значение имеют игры и эмоции. Игра представляет собой ведущую деятельность в период дошкольного детства и обеспечивает переход к следующей ведущей деятельности – учебной у младших школьников.

Оздоровительная роль игры проявляется, прежде всего, в формировании эмоционального мира ребенка. Возникающие в игровых действиях положительные, да и отрицательные, эмоции могут рассматриваться, как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем. Родители, желающие здоровья своему ребенку, должны быть его партнерами в играх. В книге Яна Бердыхова «Мама, папа, занимайтесь со мной», представлено 5 групп упражнений, обозначенных автором как оздоровительные, элементы акробатики, подвижные игры, упражнения с разными предметами, музыкально-ритмические упражнения. Это деление условно, т.к. подвижные игры имеют наибольшее оздоровительное значение, а упражнения с предметами могут носить музыкально-ритмический характер.

В оздоровительные упражнения входят те, которые направлены на формирование правильной осанки и положения всего тела, когда ребенок сидит, стоит, или ходит.

Упражнения 2 группы, содержащие элементы акробатики, способствуют совершенствованию таких физических качеств, как гибкость, ловкость, быстрота двигательных реакций. Эти упражнения мы выполняем с обязательной страховкой для обеспечения их безопасности. От родителей требуется постоянное внимание и осторожность, терпение.

3-я группа упражнений для совместных игровых действий родителей с детьми, – это хорошо знакомые подвижные игры, в которых основная двигательная активность проявляется в таких циклических упражнениях как бег, прыжки, ходьба, а также – в бросках и лазаниях. Правила таких игр зависят от возраста детей: чем он меньше, тем проще правила. Лучше играть с ребенком не вдвоем (папа и сын, мама и дочка), а в небольшом количестве. Эти упражнения дают наибольший оздоровительный эффект.

Упражнения с использованием разных предметов или снарядов, входящие в четвертую группу, мы выполняем на свежем воздухе и в помещении, Чтобы упражнения не наскучили, задания меняем, постепенно усложняя, и добиваемся того, чтобы преодоление препятствий каждый раз было новой и интересной задачей для ребенка.

Музыкально-ритмические упражнения, составляющие по классификации 5 группу, способствуют не только физическому, но и эмоционально-художественному развитию детей, воспитывая у них чувство ритма,

музыкальность, грациозность. Вначале ребенок учится слушать музыку и понимать ее оттенки.

Проанализировав нашу работу, мы убедились в том, что главным является наличие системы и общение ребенка со взрослыми. Умение родителей подбирать для своего ребенка то, что ему необходимо и полезно для сохранения и укрепления здоровья.

-
1. Агаджанова С.Н. Медицинский контроль в ДОУ. //Дошкольная педагогика, 2009, №4 С.4-7
 2. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка.//Дошкольное воспитание, 1993, №12 С.8-12
 3. Баранов А. Состояние здоровья детей дошкольного возраста. //Дошкольное воспитание, 2009, № 9 С.6-11
 4. Богина Т. Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей. //Дошкольное воспитание, 1994,№6 С.9-11
 5. Гун Г.С. Здоровье детей – категория педагогическая.//Дошкольная педагогика, 2009, №1 С.4-6
 6. Доронова Т. Использование возможностей городка-курорта для укрепления здоровья дошкольников. // Ребенок в детском саду, 2009, №5 С. 48-53
 7. Змановский Ю. Игры и эмоции. // Дошкольное воспитание, 1988, №8 С.95-99
 8. Широкова С.,Клевцова И. За здоровьем – на лесную полянку.// Дошкольное воспитание, 2006, №7 С. 17-21
 9. Ширванова О. Воспитание здорового ребенка. // Дошкольное воспитание, 2002, №6 С.46-49