

Департамент образования и науки Брянской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Клинцовский социально-педагогический колледж»

Глушкова Татьяна Николаевна

Специальность 44.02.01
Дошкольное образование
Курс 2, группа Д20
Форма обучения очная

Название работы

Реферат

Научный руководитель
Космачёв В.К. _____

Клинцы
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Основные аспекты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста	4
Профилактика заболеваний у дошкольников	7
Режим дня	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
Список литературы	16

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, 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.

От чего же зависит здоровье ребенка? Здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Основные аспекты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста

Оптимальный двигательный режим

Необходимо чтобы дети имели возможность систематически двигаться. Для этого нужно способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. Однако нужно учитывать, что здоровый образ жизни дошкольников предполагает чередование активных и спокойных игр, так что разумный баланс между двигательной активностью и отдыхом должен быть сохранен.



Рисунок 1-здоровье детей

Формами организации оздоровительной работы являются: самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, спортивные праздники, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн).

Личная гигиена

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Важно, чтобы ребенок усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к тому, что у него есть своя расчёска, своя постель, свой

носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме. Необходимо уделить серьезное внимание культурно-гигиеническим навыкам, сформировать привычки правильного умывания, вытирания, ухаживания за полостью рта, пользования носовым платком, правильного поведения при кашле и чихании.

Закаливание

Закаливание — один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды — воздух, вода, солнце. Основной принцип закаливания — постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.



Рисунок 2-закаливание

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное

время года, то сопротивляемость организма снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

Таблица 1-Закрепление здоровья

Меры по укреплению здоровья детей	Регулярность применения
Посещение врачей	20
Приём лекарств	12
Соблюдение режима дня	35
Занятие физическими упражнениями	60
Правильное питание	21
Закаливание	11
Прогулки на свежем воздухе	54

Профилактика заболеваний у дошкольников

Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтоб количество заболеваний было минимальным, проводятся специальные профилактические мероприятия.

Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя иммунизацию детей, прием витаминных, гомеопатических и др. препаратов, способствующих повышению иммунитета детей; систематическое проветривание, кварцевание и влажная уборка помещений; закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

Значительное влияние на здоровье ребенка оказывает воздушная среда помещений. Потребность детей в чистом и свежем воздухе очень велика, так как большая частота и малый объем дыхательных движений сочетается у них с высокой потребностью в кислороде. Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание — через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается. Этого не происходит при дыхании через рот.

Профилактика повреждений и травм у дошкольников

Только совместными усилиями детского сада и семьи можно добиться снижения уровня детского травматизма!

В раннем детстве (1-3 года) главным в развитии ребенка является стремление к самостоятельному познанию окружающей действительности. Основные двигательные навыки у детей этого возраста (ходьба, лазание, бег) находятся в стадии становления. Повреждения в этом возрасте обусловлены недостаточным развитием простейших двигательных навыков, неумением сориентироваться в окружающей обстановке.

У детей в возрасте 4-6 лет формируются начальные формы самосознания, появляется стремление к самостоятельному удовлетворению

своих потребностей, к действиям без помощи взрослых. Однако, отсутствие знаний об окружающей обстановке, собственного опыта является причиной того, что дети берутся выполнять действия, которые еще не освоили в полной мере, которые для них еще слишком сложны, что приводит к получению ими травм.

Физическое развитие ребенка имеет существенное значение в предупреждении травм. Установлено, что хорошо физически развитые дети, ловкие, с хорошей координацией движений редко получают травмы. Поэтому необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию детей. Учитывая, что часто источником травмы у ребенка становится сверстник, важно воспитывать у детей чувство гуманности, доброты к окружающим, в том числе другим детям.

Особое значение следует уделять формированию у детей навыков безопасного поведения. С этой целью возможно проведение тематических игр и занятий, на которых дети обучаются навыкам обращения с ножницами, иголками, другими

бытовыми режущими и острыми предметами, обсуждаются рассказы, картинки, на которых показаны какие-нибудь травмоопасные ситуации из жизни детей.

Режим дня

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. У ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность.

В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова. Их подъем отмечается 8-12 ч и 16-18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14-16 ч. Неслучайно, поэтому, занятия, вызывающие выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием — залог нормального роста и развития ребенка.

Правильное питание

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям надо рекомендовать

придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

«То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, и тем более в зрелом возрасте».

Формирование у ребенка здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения, особенно для детей дошкольного возраста. В этой связи необходимо совершенствовать на данном этапе систему образования, активизировать деятельность детей по личному здоровьесбережению, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к воспитанию основ здорового образа жизни, а также к обучению и развитию ребенка в условиях ДООУ и семьи. Здоровье – понятие комплексное и оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы медиков и педагогов с детьми, системы оздоровительных мероприятий. Как известно, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов». Главной целью здоровьесберегающей образовательной деятельности педагогов является, психологическое обеспечение возможности сохранения здоровья особенно психического в период пребывания в ДООУ, приобретение у детей необходимых знаний, формирование умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни [3]. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни – задача не только образовательных учреждений, но и родителей. Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (профилактическим методикам оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, самомассаж и др.); привитие детям элементарных навыков гигиены (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и

т.д.); через здоровье развивающие технологии, применяемые в процессе обучения и развития с использованием физкультурминуток и подвижных игр; проветривания и влажной уборки помещений; ароматерапии, витаминотерапии; функциональной музыки; чередование занятий с высокой и низкой активностью; через специально организованную двигательную активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры); в процессе реабилитационных мероприятий (фитотерапия, ингаляция, лечебная физкультура); массовых оздоровительных мероприятий (тематические праздники здоровья, выход на природу); а также в работе с семьей, с педагогическим коллективом. Очень важно в период дошкольного детства не упустить время, пока ребёнок наиболее интенсивно растёт и развивается, каждому воспитателю нужно грамотно сформулировать основные задачи сохранения здоровья детей в образовательном процессе ДООУ: создать условия для укрепления и сохранения здоровья детей; сформировать представления у дошкольников о своём теле, организме; а также о том, что полезно и что вредно для растущего организма; обучать детей правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности; - понимать необходимость и роль двигательной активности. Для достижения целей здоровье сбережения в ДООУ необходимо активно использовать основные средства обучения и воспитания: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические средства т.к их комплексное применение позволит качественно реализовать здоровье сберегающие подходы к воспитательно-образовательному процессу в ДООУ. К средствам двигательной направленности относят двигательные действия, направление на реализацию здоровье сберегающих подходов: движения; физические упражнения; физкультурминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корректирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной

физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; псих гимнастика, тренинги и др. Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий. Проведение игр и занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. В качестве относительно самостоятельных средств оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год в декабре и весной с целью укрепления памяти дошкольников). Возможно привнесение в жизнь ДОУ новых элементов: фито бары, кабинет физиотерапии, оздоровительные процедуры для педагогов и детей. К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих технологий, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня физической и интеллектуальной нагрузки во избежание переутомления. Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудио

сопровождение занятий, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические дни здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровые развивающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения. Таким образом, для сохранения здоровья дошкольников в воспитательно-образовательном процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье детей старшего дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами в нашем исследовании, формирующими положительное отношение детей к здоровому образу жизни, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также профилактические мероприятия, направленные на здоровье-сбережение у дошкольников. Задачами здорового образа жизни старших дошкольников является воспитание культуры здоровья и привычек здорового образа жизни, формирование системы понятий, направленных на осознание ребенком своего "Я", возможностей своего организма, зависимости его здоровья от действий, поступков, привычек. Эти задачи реализуются во время проведения занятий, бесед, подвижных игр, исследовательской работы на основе спокойных, доброжелательных взаимоотношений. Формы работы с варьируются: проводятся викторины, экскурсии на природу, приобщаются к работе родители, большое внимание уделяется индивидуальным интересам детей. Следовательно, основная задача здоровьесберегающей педагогики - такой режим труда и отдыха дошкольников, при котором у детей сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего периода занятий.

В результате проведенного теоретико-экспериментального исследования мы уточнили содержание понятия «здоровый образ жизни» в современных исследованиях.

Здоровый образ жизни в нашем исследовании - это активная форма поведения детей, обеспечивающая сохранение психического и физического здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, его максимальной дееспособности. Это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское, доброжелательное отношение родителей друг к другу и

ребенку; это правильное организованное питание, использование физических упражнений на воздухе и достаточная активность личности, и конечно правильное образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к вредным привычкам.

Список литературы

Авдеева Н.Н., Князева Н.Л, Стеркина Р.Б.

Белкина А.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ

Богина Т.Л. Здоровье - прежде всего. "Дошкольное воспитание"

Егоров Б.Б. Система эффективного закаливания.

Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.