

Охрана жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста

В статье рассматривается понятие «здоровье». Представлен опыт работы дошкольного образовательного учреждения по укреплению здоровья дошкольников в процессе проведения занятий по физической культуре. Предлагается фрагмент занятия с использованием дыхательной гимнастики для детей в целях профилактики заболеваемости и укрепления здоровья.

Здоровье, укрепление здоровья, физические упражнения, дыхательная гимнастика.

I.V. Vasyutina,
Stary Oskol

Protection of life and strengthening of health of children of preschool age

The concept "health" is considered in the article. Experience of preschool educational institution on strengthening of health of preschool children in the course of carrying out classes in physical culture is presented. The fragment of the lesson with the use of respiratory gymnastics for children for prevention of diseases and health strengthening is offered.

Keywords: health, health strengthening, physical exercises, respiratory gymnastics.

«Береги здоровье смолоду» – этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Действительно, невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника – это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка.

Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа. Почти у каждого ребенка в возрасте до одного года регистрируется не менее трех различных заболеваний. Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и др.

К проблемам последнего времени добавились еще такие трудности, как отсутствие и дороговизна лекарств; все чаще мы ищем какие-то нетрадиционные способы диагностики и лечения болезней. Немногие могут похвастаться железным здоровьем малыша. А какой он ваш ребенок?

Здоровый ребенок дошкольного возраста, любят говорить педиатры, – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Внутреннее благополучие семьи, ребенка было и остается в центре общественных инициатив XXI столетия.

Заботы родителей в первые годы жизни ребенка направлены, прежде всего, на его здоровье. Тем не менее, статистика свидетельствует, что уже среди детей младшего дошкольного возраста 20% имеют отклонения в состоянии здоровья.

В детском саду делается абсолютно все, что необходимо для обеспечения санитарно-гигиенических условий для оздоровления детей. Все дети нуждаются в правильном режиме, физических упражнениях и закаливании.

В фундаменте здоровья важную роль играют активный двигательный режим и физические упражнения, занятия физкультурой, или каким либо видом спорта. Но остановимся на физической культуре.

В нашем детском саду созданы все условия для того, чтобы дети занимались физкультурой, укрепляли свое здоровье. Занятия проводятся организованно, регулярно. На занятиях применяются упражнения для осанки, плоскостопия, упражнения для дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ЦНС, сердечно-сосудистой и др.

Хорошим средством формирования здоровья и профилактики являются комплексы гимнастических упражнений с предметами (обруч, флажки, платочки, ленты, погремушки, воздушные шары и др.). Так же на занятиях применяется множество перестроений, упражнений для координации движений, ориентировки в пространстве и др. На подобных занятиях реализуются следующие задачи:

- совершенствование психических процессов: познание своего характера, укрепление воли;

- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами;

- развитие умения снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, стать спокойнее. Дети учатся правильно дышать, расслабляться;

- духовное обогащение: научиться быть чистоплотным внешне и внутренне, терпеливым, спокойным, веселым, не причинять вреда другим;

- развивать у детей потребности в здоровом образе жизни.

Зачастую родители предпочитают оберегать ребенка с ослабленным здоровьем от так необходимой ему двигательной активности. И напрасно. Ведь правильно подобранные физические упражнения могут устранить столь свойственные детям младшего дошкольного возраста дефекты осанки, плоскостопия – частую причину серьезных функциональных нарушений; дыхательный аппарат так же становится здоровым (повышается легочная вентиляция и бронхиальная проходимость). Дыхательная гимнастика имеет огромное значение в оздоровлении ребенка дошкольного возраста.

Дозирование упражнения имеет большое значение. Правильное дозирование осуществляется установлением необходимой продолжительности занятий, количества повторений, темпа проведения занятия. А также следует регулировать эмоциональным фактором, правильным педагогическим подходом. Например, комплекс дыхательной гимнастики.

В гостях у сказки «Репка»

Сказочница:

Давным-давно, в одной славной деревушке жили поживали, да добра наживали дед, да баба (*Одеть шапочки*) *отвести в сторону*.

Дети у них давно выросли и уехали в город счастье себе искать.

Одна радость осталась у стариков – Внучка Настенька (*одеть шапочку*), да хозяйство: огород, собака Жучка (*одеть шапочку и отвести в сторону*), кошка Мурка (*одеть шапочку и отвести в сторону*), да мышка-поскребушка (*одеть шапочку и отвести в сторону*).

И вот однажды решил Дед посадить репку (*сажает зернышко в ведро*). Глубокие вдох и выдох с наклоном корпуса, выросла Репка большая, пребольшая

(растет Репка - короткие вдохи носом из положения сидя, а когда вырастет глубокий небыстрый выдох.

Стал Дед Репку из земли тянуть *(поднять руки вверх-вдох, опускать-выдох)*. Тянет-потянет – вытянуть не может. Позвал Дед на помощь бабку *(машет рукой)*.

Выходит Бабка *(ставит руки в позу «экстрасенса» делает вдох носом и выдох ртом со звуком «ох», при этом, сжимая ладошки)*, тянут-потянут – вытянуть не могут. Позвала Бабка Внучку.

Выходит Внучка *(спокойным шагом идет, делает вдох носом и выдыхает в свистульку (Упр. «Пастушок»))*... Позвала Внучка Жучку.

Выбегает Жучка *(руки на поясе, останавливается и нюхает по очереди правой и левой ноздрей)*... Позвала Жучка кошку Мурку.

Медленно грациозно выбегает *(указательными пальцами трет пазухи носа к кончику)*... Позвала кошка Мышку.

На носочках выбегает Мышка и *водит носиком и часто дышит носом*...

Тянут-потянут – вытянули Репку.

Тут и сказочки конец, а кто слушал, молодец. Ну а герои сказки «Репка», надышавшись свежим воздухом – зажили пуще прежнего.

Если же подойти к этому вопросу разумно, постараться учесть «подводные камни», достичь можно замечательных результатов, даже при изначально не очень хороших показателях здоровья и физических данных, когда они таковы, что тренеры отказывались от таких неспортивно выглядящих ребят – «неперспективны!», а те, наперекор всему, доказывали свое право на здоровье, на силу, и многие из них даже становились признанными чемпионами.

Подчеркивая теснейшую взаимосвязь с разными сторонами физического и психического состояния организма, целесообразно определить, что понимается под этим, так часто употребляемым термином «здоровье». Несмотря на то, что для всех, казалось бы, совершенно ясно, какой смысл вкладывается в это слово, далеко не все понимают его одинаково.

Кажется чего проще: здоровый человек – это тот, кто не болеет. Но ведь и болеть можно по-разному. И вовсе не обязательно, что у каждого больного должны быть такие общепринятые симптомы болезни, как, например, температура, разнообразные боли, такие патологические проявления, как рвота, головокружение, наличие физических или психических дефектов. Ведь при некоторых заболеваниях человек может ни на что не жаловаться (например, при сахарном диабете), кроме некоторой повышенной утомляемости, а болезнь идет полным ходом. Или другой человек – он настолько чем-то (а возможно, и без видимых причин) подавлен, удручен, что не может заставить себя ничем заниматься. Или как расценить такой случай, когда человек не может ужиться с обычными людьми, постоянно с кем-то конфликтует, хотя как будто нет для этого оснований? Не случайно Всемирная организация здравоохранения предложила довольно полную характеристику для термина «здоровье», которая предполагает наличие у здорового человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Понятно, когда речь идет о ребенке, состояние здоровья предполагает еще и наличие нормально проходящего у него процесса развития. Еще более точным, является определение здоровья как состояния устойчивости, невосприимчивости к экстремальным, т.е. неожиданно возникающим и необычным, патологическим, болезненным воздействиям. Такое определение предполагает, что здоровый человек обладает настолько сильной верой в здоровье, что ему не страшны какие-либо неблагоприятные ситуации, в которых каждый из нас может оказаться.

Жизнедеятельность ребенка должна осуществляться в условиях, создающих положительный эмоциональный настрой. Особенно это относится к его семейному

окружению, в котором он проводит большую часть времени. Душевный климат особенно важен для стабилизации эмоционального состояния, определяющего здоровье.

Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении характеризуется как важнейшее направление. Существует комплексный подход к этой работе, включающий:

- разработку рационального режима дня с учетом индивидуального биоритма ребенка;
- создание условий для оптимального развития моторики с преобладанием циклических упражнений в двигательной активности детей;
- обеспечение эффективного закаливания, применение психогигиенических методов в условиях детского сада;
- требования к адекватному питанию детей.

Шахматная точность, с которой необходимо внедрять оздоровительные методики, является основой работы любого образовательного и лечебного учреждения. Но помимо этого, прежде всего мы, своими примерами и поступками должны показать это нашим детям.

Из этого следует вывод, что каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, и, следовательно, на продолжительность человеческой жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бреслав, Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. – М. : Педагогика, 1990.
2. Дидур, М. Д. Коррекция и развитие поведения / М.Д. Дидур. – СПб., 2002.
3. Индра Деви. Спорт и йога / Индра Деви. – М. : Просвещение, 2000.
4. Индра Деви. Йога для вас / Индра Деви. – М. : Советский спорт, 1992.
5. Копылов, К. А. Беречь осанку с молодости / К.А. Копылов. – М. : Школа-пресс, 1990.
6. Лахманчун, Г. Е. Эта замечательная йога / Г.Е. Лахманчун. – М. : Физкультура и спорт, 1992.