

Проблемы воспитания здорового дошкольника в детском саду

Тема: Часто болеющие дети.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

За последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов: наследственность; воздействие окружающей среды (экологические и природно-климатические факторы); влияние факторов организации медицинского обслуживания; социально-экономические факторы и образ жизни.

Частые заболевания дошкольников неблагоприятно влияют на физическое состояние их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняет выполнение детьми их социальных функций.

Часто болеющие дети серьезная проблема семьи. От того, как растет ребенок, зависит, как происходит перестройка и формирование организма, насколько полноценно закладываются иммунная и адаптационная системы, нервная и эндокринная.

Все системы и органы организма взаимосвязаны и составляют единую систему. Неблагополучие одного органа ведет к патологии других систем и органов. Наиболее распространенными причинами частой заболеваемости у детей является:

- сложные роды,
- родовые травмы,
- раннее искусственное вскармливание,
- дисбактериоз кишечника, который сопровождается кожными проявлениями,
- заболевания ЛОР органов,
- врожденные хронические заболевания,
- врожденный гепатит и многие другие причины.

Детей, подверженных частым респираторным инфекциям, принято называть часто болеющими (ЧБД).

У каждого ребенка с частыми респираторными инфекциями необходимо уточнить причины повышенной заболеваемости и выявить конкретные провоцирующие факторы.

Комплекс медицинской реабилитации часто болеющих детей включает рациональный режим дня и питания, закаливание, общеукрепляющую и лечебную физкультуру, медикаментозную терапию.

Рациональный режим дня. В связи с тем, что у часто болеющих детей часто наблюдаются функциональные нарушения со стороны центральной и вегетативной нервной системы, необходимо исключить занятия и игры, приводящие к переутомлению и перевозбуждению ребенка. Целесообразно увеличить

продолжительность сна на 1-1,5 часа. Обязательным является дневной сон или отдых.

Рациональное питание. В питании часто болеющих детей необходимо использовать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, важно обязательное включение в ежедневный рацион свежих овощей, фруктов и ягод, при недостаточном потреблении которых необходимо использовать поликомпонентные витаминно-микроэлементные препараты.

Оздоровительные мероприятия. Большую значимость приобретает закаливание, снижающее уровень заболеваемости. Закаливающие процедуры необходимо сочетать с проведением гимнастики и массажа.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни; как снизить заболеваемость, и добиться высоких результатов в области физического развития детей?

В нашем детском саду разработано комплексное психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение развития частоболеющего ребенка и осуществляется оно при участии разных специалистов ДОО (инструктора по физическому воспитанию, учителя-логопеда, педагога-психолога, воспитателя, медицинского работника). Проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, тщательно изучаются состояния здоровья детей и прививаются навыки здорового образа жизни.

Вся система мероприятий позволяет:

- обеспечить благоприятное течение адаптации ребенка к условиям дошкольного учреждения;
- решать оздоровительные задачи всеми средствами физической культуры;
- предупреждать острое заболевание и невротическое состояние методами профилактики;
- проводить социальные, санитарные и специальные меры по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
- организовать здоровьесберегающую среду в группе и ДОО;
- пропагандировать ЗОЖ и методы оздоровления в коллективе детей родителей и сотрудников;
- сохранить и укрепить здоровье частоболеющих детей.

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

Физкультура необходима и важна абсолютно для каждого ребенка. Родители часто недооценивают значение физических упражнений в росте и развитии детского организма. А ведь уже на первом месяце жизни нужно, а часто даже крайне необходимо позаботиться о физкультуре младенца.

Физкультура – это не просто бег и приседания. Это принцип, система, включающая комплекс действий и упражнений, грамотно поставленных и правильно выполняемых. Поэтому для того, чтобы занятия физкультурой были эффективны и приносили пользу организму, необходимо следовать некоторым правилам.

Необходимо сознательно подходить к этому вопросу. Физкультура для детей разных возрастов включает в себя очень разные мероприятия. Физкультура для детей до года это рефлексорные, пассивные и активные упражнения, а также массаж.

По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Вначале все происходит в игровой форме, но ближе к 6-летнему возрасту приближается к школьному уроку. В любом случае, к двум годам ребенок должен начинать свой день с утренней гимнастики. Делайте зарядку вместе со своим малышом – так будет веселей, да и приучить ребенка к физической культуре значительно легче на своем собственном примере. Упражнения должны включать в себя бег, ходьбу, приседания, прыжки, лазанье, метание, развитие координации движений и удерживания равновесия. Имейте в виду, что ребенок в раннем возрасте быстро устает, но также быстро и восстанавливается. Поэтому занятия физкультурой должны проходить с перерывами на отдых.

Работа по физическому воспитанию ослабленных детей строится с учетом особенностей состояния их здоровья, наличия или отсутствия у них отставания в физическом и двигательном развитии от возрастных нормативов, их физиологических возможностей.

Прививайте детям любовь к физкультуре и привычку заниматься ею с раннего возраста. Станьте им достойным примером для подражания. Выполнение основных рекомендаций по организации двигательной деятельности часто болеющих детей, безусловно, будет способствовать укреплению их здоровья.