

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

УДК 373.2.015.31

Д. В. Арнольд, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

А. И. Бергаш

Государственное учреждение образования «Средняя школа № 9 г. Барановичи», Барановичи

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Введение. Основы физического здоровья и высокой жизненной активности закладываются в раннем возрасте. Одна из главных задач учреждений дошкольного образования — создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Укрепление здоровья — это занятия физическими упражнениями, а также закаливающие процедуры. Физическое воспитание детей с раннего возраста, осуществляемое на научной основе, предопределяет правильное развитие ребёнка в дальнейшем, обеспечивая работоспособность взрослого человека, его трудовую и социальную активность.

Роль физического воспитания и укрепления здоровья в развитии ребёнка раннего возраста имеет огромное значение. Правильно организованное физическое воспитание является фрагментом системы оздоровительных мероприятий, осуществляемых в учреждении дошкольного образования. Физическое воспитание детей состоит из целого комплекса разнообразных воздействий: разумно организованная внешняя среда, в которой находятся дети, режим дня, полноценное питание, специальные приёмы закаливания, разнообразные физические упражнения. Основными особенностями организации физического воспитания ребёнка раннего возраста является дозирование физической нагрузки и учёт индивидуальных свойств организма ребёнка [1].

Основная часть. В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной.

Забота о здоровье детей — важнейшая задача всего общества. Одним из условий полноценного развития детей раннего возраста является высокий уровень здоровья, но в настоящее время в связи со сложившейся экологической ситуацией, неблагоприятными наследственными факторами наблюдается тенденция к увеличению числа детей раннего возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В учреждения дошкольного образования всё чаще поступают дети с ярко выраженной гиперактивностью. Кроме того, количество детей раннего возраста с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В век развития телевидения и компьютеризации дети больше времени проводят у экранов телевизора и компьютера. В результате их двигательная активность оказывается на низком уровне. В свете вышесказанного особую актуальность приобретает проблема здоровьесбережения и оздоровления детского организма.

Одним из главных условий успешной работы в процессе сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в группе, обеспечение его управляемости [2].

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит учреждению дошкольного образования, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени. Следовательно, укрепление здоровья детей в учреждении дошкольного образования — первостепенная задача педагога. С древних времён было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Поэтому закаливающие мероприятия должны составлять основу воспитательно-оздоровительного процесса.

Закаливание — одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на приспособление к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции организма на изменение погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям.

Утренняя гимнастика «будит» весь организм, активизируя процессы, происходящие в нём: дыхание, кровообращение, обмен веществ.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.

После дневного сна проводится «ленивая гимнастика» на кроватках. Пробуждение детей происходит под звуки спокойной музыки, громкость которой нарастает. Длительность зарядки 2—3 мин.

Хожение босиком по коррекционным дорожкам укрепляет мышцы стоп и способствует профилактике плоскостопия.

Воздушные процедуры. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, улучшает физическую терморегуляцию.

Водные процедуры. Умывание — самый доступный вид закаливания. Детям раннего возраста рекомендуется (с согласия родителей) ежедневно умывать прохладной водой не только лицо, но и ополаскивать руки до локтя.

Прогулка, а также *подвижные игры на свежем воздухе* имеют большое значение для укрепления здоровья детей, являясь одним из первых и наиболее доступных средств. Они способствуют повышению выносливости детей и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Таким образом, для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо обучение детей раннего возраста приемам здорового образа жизни, работа с семьей, создание условий и развивающей среды [3].

Заключение. Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в учреждении дошкольного образования будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможно полноценное сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья, усвоение её духовно-нравственных, эстетических и физических компонентов.

Список цитируемых источников

1. Климова Т. В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста. М. : Просвещение, 2009. 150 с.
2. Чубарова С. И. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей // Развитие личности. 2013. № 2. С. 13—15.
3. Пирогова Е. А. Окружающая среда и человек. Минск, 2009. 120 с.