

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. В современном мире вопрос сохранения и укрепления здоровья детей стоит достаточно остро. Учёные, врачи, педагоги, родители отмечают наметившуюся тенденцию к ухудшению здоровья детского населения планеты. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, — лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Учреждение дошкольного образования является первой ступенькой валеологического образования детей и их родителей. Его деятельность в этом направлении предполагает разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укрепление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности [1, с. 3].

Основная часть. Проблема сохранения здоровья детей в нашем учреждении дошкольного образования решается совместными усилиями высококвалифицированных медицинских работников, педагогов и родителей через создание всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий. В основе укрепления здоровья и формирования предпосылок здорового образа жизни лежат мероприятия, которые включают в себя организацию рационального режима дня; внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс; создание условий для оптимального двигательного режима; осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий; полноценное, сбалансированное питание; обеспечение благоприятной санитарно-гигиенической обстановки; создание атмосферы психологического комфорта.

Организация образовательного процесса как здоровьесберегающего стала одним из основных аспектов сохранения здоровья наших воспитанников. Обязательное проведение физкультминуток, релаксационных пауз, зрительных гимнастик, подвижных игр, упражнений на профилактику нарушений осанки во время занятий позволяет не допустить психического и физического напряжения, усталости. В группах, с учётом возрастных особенностей, созданы «Уголки здоровья», где имеется необходимый спортивный инвентарь для проведения спортивных и закаливающих мероприятий. Уголки оснащены как специальным оборудованием, так и нетрадиционным, сделанным руками педагогов и родителей. На территории дошкольного центра развития ребёнка (ДЦРР) — хорошо оборудованная спортивная площадка, что позволяет проводить занятия по физической культуре на улице. Для проведения спортивных и подвижных игр, оздоровительного бега приспособлены тротуары и свободные места на участках учреждения дошкольного образования.

В нашем дошкольном центре лишь 15% детей с первой группой здоровья, а остальные 85% воспитанников имеют отклонения в состоянии здоровья. Поэтому всё более актуальным для нас становится поиск новых способов укрепления физического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В рамках этого направления применяется полоскание рта водой комнатной температуры, принимаются воздушные и солнечные ванны, осуществляются систематические оздоровительные прогулки на свежем воздухе. Также в этом контексте особое значение для оздоровления и снижения заболеваемости наших воспитанников имеет обучение детей плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Созданный в помещении бассейна уют, неповторимый колорит, домашнее тепло способствуют хорошему настроению, эмоциональному комфорту. Расписание занятий построено так, чтобы все дети, начиная с трёхлетнего возраста, два раза в неделю занимались плаванием, не боялись воды, играли и действовали в коллективе, воспитывали в себе уверенность. Занимаются ребята по подгруппам — не более восьми человек. При таком делении учитывается состояние здоровья. Так, в первую подгруппу входят дети здоровые, физически развитые, обладающие хорошими физическими данными и развитыми двигательными навыками. Во вторую подгруппу — ослабленные воспитанники, часто болеющие, с низким уровнем двигательных умений. Такая организация образовательной деятельности позволяет осуществлять индивидуальный подход к каждому ребенку и наиболее эффективно решать оздоровительные и образовательные задачи. Чтобы занятия вызвали у детей интерес, руководитель по плаванию проводит их в доступной, занимательной форме. Сопровождение любого вида деятельности медицинским работником обеспечивает качественный оздоровительный эффект.

Изюминкой нашего учреждения дошкольного образования является сауна. Сауна — суховоздушный вид бани, в котором поддерживается высокая температура (однако, не более 60°C для детей дошкольного возраста) и низкая относительная влажность (10—15%).

Эффект влияния сауны на организм формируется как результат воздействия горячей воды, чередующейся с сухим паром. Посещают сауну дети с четырёх лет один раз в неделю. Время пребывания для детей четырёх—пяти лет не более 4-5 минут и для детей пяти—семи лет — около 7—10 минут. Пребывание в обогревательной камере чередуется с пребыванием в махровом халате или полотенце в помещении с температурой 20...25°C. Одновременно в детской сауне находятся не более четырёх—шести воспитанников, под присмотром двух взрослых: медицинского работника и помощника воспитателя. После посещения сауны дети отдыхают: слушают музыку, угощаются целебным фиточаем.

Наряду с мероприятиями по сохранению и укреплению физического здоровья нами ведётся работа по диагностике и профилактике психологических проблем воспитанников и их семей, созданию ситуации эмоционального благополучия как важной составляющей психологического здоровья ребёнка.

Задача деятельности педагога-психолога учреждения дошкольного образования в данном контексте заключается в психолого-педагогическом сопровождении воспитанников и их семей на всех этапах онтогенетического и социального развития. Свою диагностическую работу специалист строит на основании индивидуального наблюдения за жизнедеятельностью детей, информации, поступающей от воспитателей групп, родителей, а также с привлечением специальных диагностических методик. В случае выявления признаков социального и эмоционального неблагополучия воспитанников организуется индивидуальная или групповая коррекционная работа.

Однако наилучшим средством лечения всегда являлась профилактика. Поэтому в ДЦРР п. Дитва в рамках деятельности по профилактике эмоционального неблагополучия организованы подгрупповые занятия с педагогом-психологом, которые проходят с использованием приёмов арт-терапии, цветотерапии, танцевальной терапии, песочной терапии. Дети, а зачастую и их родители, с удовольствием посещают такие занятия, что позитивно сказывается на состоянии их психологического и соматического здоровья.

Безусловно, мы принимаем во внимание, что именно родители воспитанников как носители определённых психических и физических качеств являются причиной формирования определённого отношения к здоровью [1, с. 45]. Большинство жителей посёлка, в котором находится наш дошкольный центр развития ребёнка, — это люди рабочих специальностей. Как правило, быт этих людей достаточно труден, культурный и образовательный уровень невысок, жизненные цели достаточно узки. В дошкольном учреждении воспитываются дети из семей с низким уровнем материального благополучия, неполных; ежегодно в учреждении одна или несколько семей воспитанников признаются находящимися в социально опасном положении. В таких семьях часто выявляются недостатки по одному или сразу нескольким параметрам, определяющим возможность гармоничного развития здоровой личности. Иногда эти параметры вовсе отсутствуют. И эта проблема в современном мире особенно актуальна. Поэтому в нашем учреждении ведётся систематическая работа по повышению уровня валеологических знаний родителей, их психологической культуры.

Осознавая степень важности семейного воспитания в развитии и формировании разносторонне развитой, гармоничной, здоровой личности, мы целенаправленно искали пути выхода из проблемы. Решением данного вопроса стала организация дороговой профилактической работы с семьёй по формированию осознанной родительской позиции; эта работа ведётся наряду с систематической деятельностью по повышению степени эффективности родительской позиции в семьях наших воспитанников. Сама деятельность осуществляется в рамках реализации содержания инновационного проекта «Внедрение модели формирования эффективного родительства как условие социального благополучия воспитанников дошкольного учреждения» (сроки реализации 2013—2016 годы).

На данный момент разрабатывается и содержание работы нескольких родительских клубов: «Молодая семья» — для семейных пар, планирующих стать родителями; «Дарящие жизнь!» — для семейных пар, ожидающих ребёнка; «Я расту!» — для родителей и их детей от рождения до года; «Счастливое детство» — для семей, требующих особого педагогического внимания (с признаками социального неблагополучия).

В рамках участия в работе клубов семейные пары и родители получают необходимую помощь специалистов учреждения дошкольного образования, а также приглашённых участников: врача-валеолога, врача-педиатра, врачей узких специальностей, психолога и т.д. Мы убеждены, что здорового ребёнка можно вырастить, только объединив усилия всех заинтересованных сторон.

Заключение. Здоровье — это не столько состояние, сколько растянутый во времени процесс, который начинается ещё до рождения ребёнка. Следовательно, специально организованную деятельность, направленную на сохранение и укрепление всех составляющих здоровья ребёнка необходимо начинать ещё в период его внутриутробного развития. Данная работа будет наиболее эффективна в случае целенаправленного формирования конструктивных установок по отношению родителей к собственному здоровью и здоровью будущего малыша. И эту работу может и должно вести учреждение дошкольного образования как первый социальный институт, который примет в свои стены малыша и специалисты которого на протяжении всего периода пребывания воспитанника будут осуществлять пролонгированную и целенаправленную работу по сохранению и укреплению его здоровья посредством эффективной организации образовательного процесса.

Список цитируемых источников

1. Гаврючина, Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ : метод. пособие / Л. В. Гаврючина. — М. : Сфера, 2008. — 160 с.

Материал поступил в редакцию 10.12.2013 г.