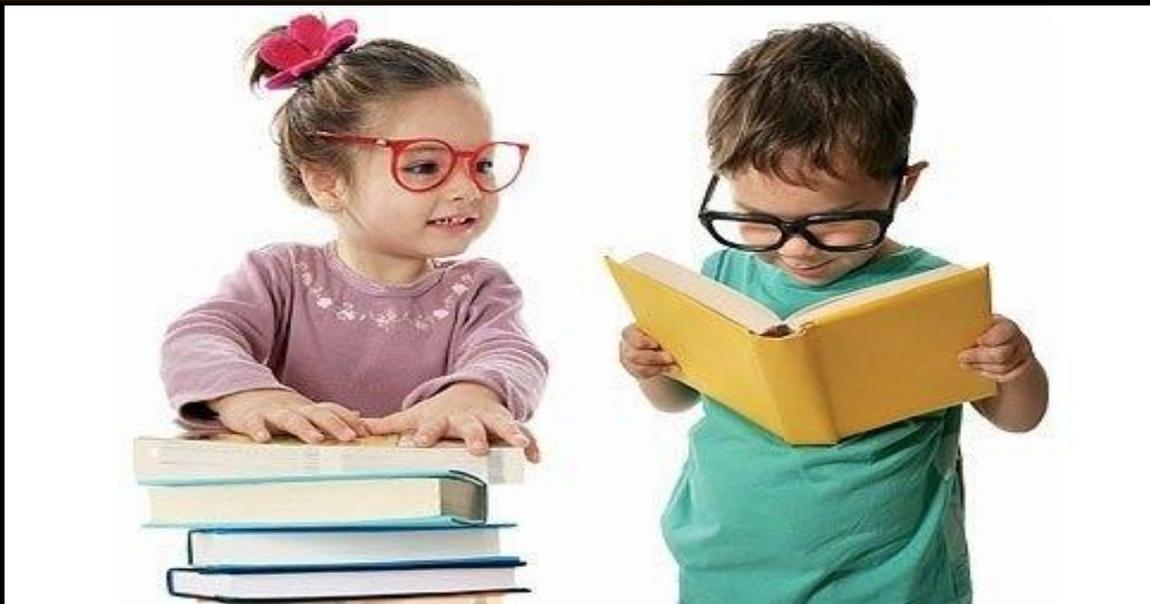


# ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ПЕРИОДЕ



- **Дошкольный возраст** – один из критических периодов в жизни ребенка. В это время активно формируется высшая нервная деятельность, происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, что способно привести к истощению малыша. Родители и воспитатели часто отмечают смену настроения ребенка, повышенную раздражительность, быструю утомляемость и невнимательность. У дошкольников нередко проявляются признаки невротических реакций: они то и дело крутят волосы, грызут ногти, совершают беспорядочные движения – подпрыгивают и покачиваются, долгое время не засыпают.
- В этом возрасте происходит «глубинная» перестройка обмена веществ, из-за чего малыш чаще подвергается влиянию детских инфекций. Дошкольный период отличается повышенным риском формирования и проявления хронических заболеваний и всевозможных аллергических реакций, особенно у часто болеющих детей. **Однако даже здоровый ребенок дошкольного возраста нуждается в заботе и тщательном уходе со стороны взрослых.**

- Условно дошкольный возраст делится на три периода, каждый из которых имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при формировании правильного образа жизни.
- Дети 3-4 лет, относящиеся к младшему дошкольному возрасту, осознают, что представляет собой болезнь, однако охарактеризовать понятие «здоровье» не могут. Поэтому у малышей практически никакого отношения к здоровому образу жизни еще нет.
- В среднем дошкольном возрасте дети представляют здоровье как «не болезнь». В их памяти откладывается негативное отношение к заболеваниям, основанное на собственном опыте. Ребенок начинает осознавать угрозу от внешней среды («не бегай по лужам – заболеешь», «не ешь мороженное на улице - простудишься»). Но что такое «быть здоровым» ребенок объяснить еще не может. Здоровье для него – нечто абстрактное.
- Дети старшего дошкольного возраста имеют несколько больший опыт, благодаря которому отношение к здоровью и правильному образу жизни у них существенно меняется. Ребенок по-прежнему соотносит здоровье с заболеваниями, однако уже отчетливо определяет угрозу как от окружающей среды, так и от собственных действий («не ешь грязное яблоко», «не бери еду невымытыми руками»). Воспитательная работа в виде проведения беседы на тему здорового образа жизни помогает старшим дошкольникам соотнести понятие «здоровье» с элементарными правилами гигиены.

- Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень физической и умственной работоспособности. Таким образом, оценивать общее состояние дошкольника нужно исходя из следующих направлений:
- Эмоциональное здоровье
- Развитие движений
- Психическое развитие и здоровье
- Уровень адаптационных возможностей
- Физическое здоровье
- Все эти направления устанавливают соответствие детей дошкольного возраста необходимым нормам. Также, в случае выявления несоответствий или отклонений родители должны использовать целенаправленные коррекционные методы.

- Дети дошкольного возраста находятся в «критическом» периоде: они часто раздражаются, плаксивы, гиперактивные и наоборот, вялые и апатичные, могут быстро уставать и быть невнимательными.
- В этот период проявляются и формируются различные аллергические реакции и соматические заболевания. Еще неокрепший и полностью не сформировавшийся организм ребенка в большей степени подвержен инфицированию, а частота простудных заболеваний очень высока.
- Но не только имеющие хронические заболевания дети, но и абсолютно здоровые должны находиться под пристальным вниманием родителей и воспитателей дошкольных учреждений.
- Сформированное в сознании ребенка понятие «личное здоровье» можно распознать по некоторым предпосылкам:
- Дети пытаются сохранять и показывать правильную осанку.
- Развита привычка самообслуживания, старательность в выполнении бытовых поручений.
- Проявляют физическую активность в игре, чтобы достичь поставленной цели.
- Психические процессы развиваются быстро.
- Дети умеют сохранять контролировать собственные эмоции.
- Становление у детей действительно значимых жизненных целей.

# ПРИНЦИПЫ УХОДА ЗА ДЕТЬМИ

- Только при правильном уходе за детьми они вырастут сильными и здоровыми. Прежде всего, это правильное питание, занятия физической культурой, закаливание, поддержание психического здоровья, правильный режим дня и регулярные врачебные осмотры. К перечисленным принципам можно еще отнести соблюдение правил осторожности на улице и дома. Некоторые советы о том, как поддержать здоровье детей.



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Ограничение потребления сладостей, мучного, приводящих не только к лишнему весу, но и порче зубов.
- Забота о получении питательных веществ в соответствии с возрастными требованиями, пища должна быть разнообразной. Основы заложенного в детстве правильного питания и избирательный подход к здоровой еде сохраняются и в зрелом возрасте.



- Правильное питание дошкольников должно быть:
- доброкачественным (не допускается содержания в еде болезнетворных микроорганизмов и вредных примесей);
- полноценным (содержать необходимое количество минеральных веществ, витаминов, белков, жиров, углеводов);
- разнообразным (в меню должны присутствовать продукты растительного и животного происхождения);
- достаточным по калорийности и объему – необходимо, чтобы употребленная пища вызывала чувство сытости у ребенка, придавала ему энергичности и обеспечивала материал для развития и роста его организма.

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Осознавать связь между занятиями физкультурой и укреплением здоровья ребенок начинает ближе к 5-6 годам. Однако физическая составляющая важна для формирования ЗОЖ и на более ранних этапах жизни.
- Ежедневная утренняя зарядка стимулирует деятельность всего организма малыша, улучшает обмен веществ и приводит в тонус мышечную систему. Более того, физические упражнения дисциплинируют и развивают познавательные способности крохи. Помимо занятий дома рекомендуются подвижные игры на улице.
- В укреплении здоровья дошкольников и формировании здорового образа жизни немаловажную роль играет закаливание. Главные правила – постепенность и систематичность. Кроме этого, следует обязательно учесть общее состояние малыша и его физическое развитие. Решив закалывать свое чадо, родители должны положительно настроить на это самого ребенка, регулярно проводя беседы о том, как благотворно сказываются подобные мероприятия на здоровье.

| <b>Возрастная группа</b>           | <b>Задачи родителей</b>  |
|------------------------------------|--|
| <b>Младшая группа дошкольников</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Сформировать представление о себе, как об отдельной личности.</li><li>• Объяснить способы заботы о себе и об окружающем мире.</li><li>• Ознакомить с правилами выполнения физических упражнений (научить координировать свои движения, слушать команду).</li><li>• Объяснять ребенку правила поведения на улице и дома (ходить через дорогу только за руку с взрослыми, смотреть под ноги).</li><li>• Знакомить с гигиеническими процессами (чистка зубов, умывание, мытье рук перед едой и пр.)</li></ul> |
| <b>Средняя группа дошкольников</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Знакомить ребенка с частями тела и их функциями.</li><li>• Учить заботиться о себе и соблюдать правила гигиены.</li><li>• Знакомить с профилактикой заболеваний (правильное дыхание, закаливание).</li><li>• Сформировать у ребенка привычку ежедневно выполнять физические упражнения.</li><li>• Рассказывать о микробах и способах распространения инфекций.</li></ul>   |
| <b>Старшая группа</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Регулярные физические упражнения.</li><li>• Обучить ответственно относиться к своему телу и органам (например, гулять на свежем воздухе, чтобы дать легким свежий воздух, заниматься спортом, чтобы быть сильным и т. п.).</li><li>• . Обучить правилам поведения в неожиданных ситуациях (к примеру, что делать, если что-то загорелось).</li></ul>   |

# ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ

- Закрепление навыков элементарной гигиены у малыша будет проходить успешнее, если родители своим примером покажут ему, насколько это необходимо. Главная цель – гигиенические процедуры должны стать внутренней потребностью ребенка.



- Чтобы поддерживать чистоту тела, дошкольникам необходимо мыться не реже 2-х раз в неделю, используя детский гель для душа или мягкое мыло. Руки обязательно моются перед едой, после прогулок или посещения туалета, а ноги – ежедневно перед сном. Утром и вечером следует умываться холодной водой. А чтобы под ногтями крохи не скапливалась грязь, нужно по мере роста их коротко стричь.
- Уход за зубами – важное условие сохранения здоровья дошкольников. Обычно к 3-м годам у малыша прорезываются все двадцать молочных зубов, а начиная с пяти лет они постепенно заменяются на постоянные. Недостаточный уход за детскими молочными зубами может привести к кариесу, который впоследствии переходит на постоянные зубы. Специалисты рекомендуют приучать ребенка чистить зубы с использованием пасты с трехлетнего возраста. Зубная щетка у каждого члена семьи, включая и дошкольника, должна быть своя

# РЕЖИМ ДНЯ

- Твердый режим дня дошкольников – один из главных факторов в формировании ЗОЖ. Малыш быстро привыкает к предложенному распорядку и благоприятно на него реагирует. Причем чем младше кроха, тем легче его приучить к заданным временным рамкам.
- К созданию расписания дошкольника можно подойти творчески и применить наглядные пособия (рисунки, таблицы и красочные плакаты), которые помогут малышу лучше запомнить последовательность кормлений, прогулок и сна. В составлении режима следует обязательно обозначить мероприятия, направленные на оздоровление детей, – физминутки и процедуры закаливания.



- В распорядке дня необходимо учесть, что кроха 3-4 лет должен спать не меньше 14 часов, а ребенок постарше – около 13 часов в сутки. Из этого времени полтора-два часа выделяются на дневной сон. Укладывать спать дошкольников следует не позднее 9 часов вечера.
- Через час после пробуждения малыша нужно покормить завтраком, а ужин предложить часа за полтора до ночного сна. Днем промежутки между приемами пищи должны быть не больше четырех часов.
- При составлении режима необходимо принять к сведению, что дошкольники, как и взрослые люди, делятся на «сов» и «жаворонков». Малыш-«сова» становится более внимательным после 16-ти часов, а «жаворонок» активен уже с 8-ми утра.



# ПРАВИЛА ОСТОРОЖНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Несчастные случаи в большей степени предотвратимы. Необходимо предпринять меры предосторожности в доме: закрыть розетки специальными заглушками, хранить лекарства и бытовую химию в недоступном месте, ограничить подход к плите и лестницам и пр.
- Ребенку надо объяснить, какую угрозу несет в себе транспорт, а по возможности обучить правилам перехода через дорогу.
- Дети всегда должны находиться под присмотром взрослых.

# ПСИХИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Психическое здоровье малыша формируется под влиянием внутренних и внешних факторов. К внутренним факторам относятся темперамент, характер и самооценка ребенка. Эффективное создание психологического комфорта и психическое оздоровление детей возможно только при учете этих индивидуальных особенностей. Внешние факторы, воздействующие на кроху, – это внутрисемейная среда и условия в детском саду.



- Социальное здоровье предполагает адекватное восприятие действительности, адаптацию к общественной среде, проявление интереса к окружающему миру. Спокойная доброжелательная обстановка, созданная родителями и воспитателями, – залог нормального психосоциального развития дошкольников. Окружающие взрослые должны внимательно относиться к эмоциональным потребностям малыша, поддерживать дисциплину, проводить познавательные беседы, играть с ним и осуществлять необходимое наблюдение.

- Как правило, если в семье царит взаимоуважение и понимание, а в детском саду малыш чувствует себя уверенно и комфортно, его психосоциальное здоровье находится в полном порядке. При выполнении этих условий исключения встречаются крайне редко.



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Если наблюдается неловкость движений, плохая координация, головокружение, головные боли, рвота и укачивание в транспорте, срочно необходимо проконсультироваться с невропатологом.
- Чрезмерная подвижность или вялость и быстрая утомляемость, нарушения сна и страхи, плаксивость – основные симптомы детского нервного перенапряжения. Необходима консультация детского психиатра.
- Если наблюдается нарушение стула, рвота, тошнота, боли в животе, то следует обратиться к детскому гастроэнтерологу.
- Гнусавость, храп во сне, частый насморк, ангины, иногда отсутствует реакция на обращение, необходима консультация ЛОРа.
- Кожная сыпь, слезоточивость могут быть реакцией на аллергены. Необходима консультация врача-аллерголога.
- Неодинаковая высота плеч или лопаток, сутулость могут говорить о возможной проблеме с позвоночником. В такой ситуации поможет врач-ортопед.

- **Подготовить ребенка к школе.** Обучайте ребенка в интересной игровой форме: нужно овладеть речевыми навыками, развить логику, мышление. Для этого пользуйтесь развивающими играми: пазлы, раскраски, лепка, рисование, музыка.
- **Форма обучения — игровая.** Не рубите на корню стремление ребенка к новым знаниям. Обучайте ребенка так, словно вы с ним играете. Не учите его тому, что учиться надо, должен. Пусть он учиться, познает не с позиции «надо», а с позиции «интересно». Развивайте в нем тягу к обучению, пусть ему будет интересно, для этого найдите такую форму, чтобы у него было желание учиться и демонстрировать свои умения.
- **Уделите внимание речи.** Не останавливайтесь на том, что ребенок говорит. Обратите внимание, как он говорит. Оцените роль речи в жизни человека. Ребенок должен не только говорить, но и уметь выражать свои мысли точно, словарный запас должен быть расширенным. Играйте с ним в различные игры, где нужно воображение, и знакомство с новыми словами или воспользуйтесь играми развивающими речь ребенка. Не останавливайтесь на том, что ребенок знает базовые слова, расширяйте словарный запас слов. Если вы думаете, что всему этому он научится в школе, то обратите внимание на тот факт, что есть много людей, которые не могут выражать мысли, и у них скудный словарный запас, то есть не оставляйте эту задачу школе.

Возраст дошкольника является важным. Ведь, в этот период он научится тому, чему сложно обучиться в старшем возрасте. Например, если по какой-то причине ребенок до 6 лет не научился говорить, то с каждым годом шансы на то, что он научится, уменьшаются. И чем ребенок взрослее, тем труднее его научить навыкам, которые он приобретает до школы. Используйте период, когда он впитывает информацию как губка, и заложите в него знания и навыки, которые будут инструментом для его обучения в школьный период.