

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

Консультация для родителей в средней группе:
**«Физическое и психологическое
здоровье дошкольников»**

Подготовила и провела воспитатель:
Кретьова И.С.



с. Московское, 2018 г.

Нужно поддержать крепость тела,
чтобы сохранить крепость духа
В.Гюго.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы и стремится к совершенствованию.

Здоровье по определению ВОЗ - это состояние полного, физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Физическое здоровье - это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов.

Психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. Психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

Известно, что одной из проблем физического развития ребёнка в последнее время стала гиподинамия, проявляющаяся уже в раннем детстве. Основной её показатель – уменьшение спонтанных движений тела, которые, как известно, напрямую связаны с умственным развитием ребёнка. Такой подход базируется на положении И.М. Сеченова о том, что все акты сознательной и бессознательной психической жизни человека по своей структуре и динамике рефлекторны. Любое движение согласовано с чувствованием, которое выполняет в организме сигнальную функцию. «Мышечное чувство», благодаря которому осуществляются активные действия индивида, помогает ему воспроизводить такие мыслительные операции, как анализ, синтез, сравнение и другие. С точки зрения В.В. Клименко: «Координация движений – есть зеркало умственных процессов».

Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни являются одним из важнейших направлений деятельности нашего дошкольного учреждения.

В МКДОУ соблюдаются правила по охране труда, и обеспечивается безопасность жизнедеятельности воспитанников. Своевременно проводятся инструктажи, разработаны инструкции и правила по охране труда и технике безопасности. В детском саду соблюдаются нормы СанПиНа - это питьевой, световой, тепловой и режим проветривания.

В дошкольном учреждении организовано 3-х разовое, разработанное на основе физиологических потребностей в пищевых веществах и норм питания. В меню представлены разнообразные блюда, исключены их повторы. Дети получают соки. В ежедневный рацион питания включены основные продукты, овощи и фрукты.

Таким образом, детям обеспечено полноценное, сбалансированное питание.

Медицинское обслуживание детей обеспечивает медсестра. При поступлении ребёнка в детский сад медсестра, заведующий и воспитатели проводят индивидуальные беседы с родителями, в которых выясняются условия жизни, режима, питания, состояние

здоровья ребёнка для своевременного выявления особенностей развития. На основании полученной информации и в соответствии с данными медицинских карт детей инструктор по физической культуре составляет паспорта здоровья на каждого ребёнка, а воспитатель заполняет листы адаптации, где прописываются состояние здоровья, индивидуальные особенности, группа здоровья каждого ребёнка. В адаптационный период, по мере необходимости, устанавливаются щадящий режим дня, закаливания; неполный день пребывания в ДОО, согласованный с родителями; даются рекомендации педагогам и родителям, индивидуальные для каждого ребёнка.

Ежемесячно проводится анализ посещаемости и заболеваемости детей, устанавливаются причины заболеваемости и меры по их устранению.

В МКДОУ созданы необходимые условия для медицинского и социально-психологического обеспечения воспитательно-образовательного процесса:

- физкультурный зал;
- футбольное поле и спортивная площадка с необходимым выносным оборудованием для спортивных игр;
- медицинский кабинет;
- физкультурные уголки в группах;
- музыкальный зал;
- в этом учебном году создан кабинет психолога

В течение года в детском саду педагогами проводятся различные виды физкультурной работы: физкультминутки, гимнастика (утренняя и после дневного сна, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика); дни здоровья, физкультурные праздники, досуги, соревнования. Во всех возрастных группах создана среда для активизации двигательной деятельности дошкольников в течение дня - спортивный уголок. На физкультурных занятиях осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении нагрузок учитывается уровень физической подготовленности и здоровья, возрастные особенности. В каждой возрастной группе имеются «листы здоровья», в которых отражаются особенности физического здоровья (группа здоровья, физкультурная группа, антропометрические данные). Особое внимание уделяется двигательной активности детей. Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельной двигательной деятельности и прогулке.

В детском саду к работе с воспитанниками привлекаются:

- музыкальный руководитель;
- инструктор по физической культуре;
- медсестра;
- воспитатели;
- старший воспитатель.

Оценка состояния здоровья детей проводится на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

В течение года в МКДОУ осуществляется:

- гибкий режим дня в адаптационный период;
- ежедневная утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, физкультурные досуги;
- прогулка на свежем воздухе;
- дыхательная гимнастика;
- закаливающие процедуры (профилактика плоскостопия, воздушное закаливание, сон без маечек, пребывание детей в детском саду в облегченной одежде);

Психологическая защищенность ребенка - условие психического и физического здоровья ребенка. Под словосочетанием «психологический комфорт, психологическая защищенность» в науке понимается сложное образование, содержащее такие компоненты, как

-эмоциональное благополучие (преобладание в процессе жизнедеятельности позитивных эмоций),

-позитивная Я-концепция (положительное самовосприятие, самоотношение, самооценка),

-благополучие и успешность в сфере общения и взаимоотношений (принятие ребенка родителями, сверстниками и педагогами),

-успешность в сфере деятельности.

В дошкольном детстве, на наш взгляд, именно эта составляющая определяет качество образования в целом. Так как именно “ благополучный” ребенок будет оптимально усваивать знания, развиваться в деятельности, строить общение со сверстниками и взрослыми. В психолого-педагогической науке имеется множество данных о том, как психологический комфорт, защищенность или дискомфорт ребенка сказывается на интеллектуальном, эмоциональном, коммуникативном развитии детей.

К условиям, необходимым для психологического комфорта ребенка в детском саду относятся:

-личностно-ориентированный подход к дошкольникам, который подразумевает индивидуализацию и дифференциацию воспитательного и образовательного процессов, ориентацию педагога на интересы развития ребенка;

-открытость дошкольного учреждения для родителей и других членов семьи дошкольника, сотрудничество руководителей и специалистов детского сада с семьей;

-активное развитие всех видов деятельности ребенка посредством различных приемов и методов обучения при особом внимании к специфическому виду деятельности – игре;

-развитие навыков общения детей для оптимизации их взаимодействия со сверстниками и взрослыми;

-широкое использование средств искусства (музыки, литературы, живописи);

-активная деятельность узких специалистов.

Существует ряд факторов, оказывающих влияние на некомфортное пребывание ребенка в детском саду, например:

1. Физические:

- Неблагоприятные погодные условия.

- Недооценка значения закаливания, сокращение пребывания ребенка на свежем воздухе.

-Нерациональность и скудность питания, его однообразие и плохая организация.

- Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.

Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные «псевдозаботой» о безопасности ребенка.

2. Социальные:

Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности. Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы, как в принятии решений, так и в поступках.

Межличностные отношения детей с другими детьми. Часто детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств, для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для ребенка дошкольное учреждение. Кроме того, в детском коллективе уже в раннем

возрасте могут проявляться грубость и жестокость, на которую также нет должной реакции педагогов!

Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей. Однообразие будней.

Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

В дошкольных учреждениях с проблемой сохранения физического и психического здоровья впервые мы сталкиваемся, когда ребенок приходит в детский сад. Ведь главная наша цель - вырастить здоровых, всесторонне и гармонично развитых детей, адаптированных к жизни в современном обществе. Появляются первые трудности, возникает целый ряд вопросов, как у семьи, так и у ДОО. Можно ли избежать неприятных переживаний? Как помочь семье справиться с новой ситуацией? За что несёт ответственность коллектив детского сада, а за что отвечают сами родители?

Практика показывает, что привыкание малыша к новым для него условиям дошкольного учреждения в основном зависит от того, как взрослые в семье смогли подготовить своего ребёнка к этому ответственному периоду в его жизни.

Определяя степень адаптации детей, мы учитываем показатели и физического (аппетит, сон), и психического здоровья (эмоциональное состояние, социальные контакты с детьми и взрослыми, познавательная и игровая активность, реакция на изменение привычной ситуации).

Все вышесказанное дает возможность говорить о положительном влиянии проводимой нами работы по успешной адаптации детей раннего возраста на сохранение физического и психического здоровья малышей.

Здоровье ребенка в любом возрасте это самая большая драгоценность, а значит, ради него не стоит жалеть ничего, начиная от времени и заканчивая родительской заботой и силами. Сегодня в сформированном обществе детское здоровье воспринимается как что-то социально значимое, а потому на основе общественной проблемы оно охватывает целую группу психологических, физических, социальных, физкультурно-оздоровительных и медико-биологических наук.

Воспитание дошкольника, каким бы образом оно не происходило, до последней капли должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка, а также о его психологическом благополучии. Особое значение в решении многих проблем с формированием здоровья дошкольников придается гигиеническому обучению и воспитанию, которое в свою очередь направлено на пропаганду здорового и активного образа жизни. Зачастую одной из главных причин снижения положительных показателей здоровья у дошкольников является потеря естественного стремления к движению, которая подарена всем нам от природы. Ведь именно благодаря этому организм ребенка все время растет и развивается. Как показывают медицинские исследования, ребенок в возрасте 4-6 лет может всего лишь 4-5 минут пребывать в правильной статистической позе, необходимой для проведения учебного процесса. Возникает такая проблема из-за того, что у ребенка слабо развиты мышцы тела. Укрепление здоровья дошкольников должно быть основано на целом комплексе специальной организации учебного процесса еще в детских садах.

Такой процесс, как правило, включает в себя соблюдение гигиенических и возрастных регламентов нагрузки, сочетание тех предметов, которые требуют повышенной познавательной активности и носят статистический характер, и предметами, относящимися к динамическим занятиям, например, плавание или физкультура.

Не менее важным остается и психическое здоровье дошкольников, ведь в возрасте 4-6 лет психика ребенка отличается легкой истощаемостью и повышенной ранимостью, а

потому некоторые воздействия окружающего мира могут оказаться для него непосильными. Родители должны уметь определять границы психоэмоциональных возможностей своего ребенка и не допускать воздействия на его психику тех раздражителей, которые могут вызвать у дошкольника срыв нервной деятельности и привести к различным нервным заболеваниям.

В заключении хочется вернуться к началу своего выступления – к Всемирному Дню Ребёнка и сказать: Забота о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагогами дошкольных образовательных учреждений совместно с семьёй это и есть стремление сделать счастливым детство каждого ребёнка.