

## Консультация для родителей

### «Физическое развитие ребёнка и здоровый образ жизни».

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

#### **Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.**

Что же такое **здоровье**? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: "Правильная, нормальная деятельность организма". В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, **что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.**

«Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам материнства и детства» (Д. Зелинская. — «Школа здоровья», 1995, № 2, с. 5-12). Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25% ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны. А из больных детей вырастают взрослые, подверженные простудам и другим, более серьезным заболеваниям.

#### ***Какие же факторы влияют на здоровье ребенка?***

Как было сказано выше, здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально - экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, *во-первых*, семья, включая всех ее членов и условия проживания; *во-вторых*, дошкольное образовательное

учреждение, т.е. «вторая семья», где ребенок проводит большую часть своего «активного времени» — социальные структуры, которые, в основном, определяют уровень здоровья детей. Необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Сегодня модным стало слово «гиподинамия». Многие понимают его упрощенно — как недостаток движения. Но это не совсем верно. *Гиподинамия — своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности».*

Движения необходимы ребенку, т. к. способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. **Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.** Так, по данным большинства исследований, 30-40% наших детей имеют избыточный вес. У таких детей чаще регистрируются травмы, в 3-5 раз выше заболеваемость ОРВИ.

**Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности.**

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы — это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении из-за «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физиическими упражнениями, отдыхом и так далее.

Кроме того, нарушена структура полноценного питания детей. Ребенок конца XX века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с **тремя пороками цивилизации**: *накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, неправильным питанием и гиподинамией.* Два последних

обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации — ускоренному развитию организма ребенка, и в первую очередь — увеличению роста и веса тела. Внутренние же органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

**Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

Основными требованиями Госстандарта — критериями оценки содержания и методов физического воспитания, реализуемых в дошкольном образовательном учреждении, являются:

1. Педагоги ДОУ создают условия для различных видов двигательной активности детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

2. В организации физкультурных занятий и в подвижных играх педагоги реализуют индивидуальный подход к детям:

3. Педагоги ДОУ способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни:

- развивают навыки личной гигиены;
- формируют элементарные представления о полезности и целесообразности физической активности и личной гигиены и т.д.

4. Педагоги ДОУ создают условия для творческого самовыражения детей в процессе физической активности.

5. Педагоги используют разнообразные формы организации физической активности детей.

Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Таким образом, триаду здоровья составляют **рациональный режим, закаливание и движение**. Причем, чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, работа в детском учреждении должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей дошкольного учреждения;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия.

**Среда** является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в дошкольном образовательном учреждении должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности, своеобразной формой их самообразования. *Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможностей среды и направить их усилия на использование ее отдельных элементов.*

Поэтому при проектировании предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию дошкольников, следует исходить из необходимости учета следующих факторов:

- индивидуальных социально-психологических особенностей ребенка;
- особенностей его эмоционально-личностного развития;
- индивидуальных интересов, склонностей, предпочтений и потребностей;
- любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей;
- возрастных и поло-ролевых особенностей.

Рассмотрим, как каждый из этих факторов конкретизируется при построении предметно-пространственной среды, обеспечивающей полноценное физическое развитие ребенка.

Социально-психологические особенности детей дошкольного возраста предполагают стремление детей участвовать в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. При этом необходимо обеспечить **оптимальный баланс совместных и самостоятельных действий детей**. *Для этого в каждой возрастной группе, кроме уголков для игровой, изобразительной, конструктивной, театрализованной деятельности, должны быть созданы условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений дошкольников (физкультурные пособия, спортивные комплексы и тренажеры).*

Учет особенностей эмоционально-личностного развития ребенка требует проектирования своеобразных «зон приватности» — специальных мест, в которых каждый ребенок хранит свое личное имущество для любимого вида деятельности (в том числе — и двигательной).

В целях реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей дошкольников предметно-пространственная среда должна обеспечивать **право и свободу выбора** каждого ребенка на любимое занятие. Для этого при зонировании возрастных групп должно предусматриваться периодическое обновление материала и оборудования, ориентированное на интересы разных детей. Это создает условия для персонифицированного общения воспитателей с детьми.

Учет возрастных особенностей ребенка как грани его индивидуальных особенностей требует при проектировании предметно-пространственной среды предусматривать **возрастную адресованность оборудования и материалов**.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет **весь уклад жизни ребенка в детском саду**, заботливое и внимательное

отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника.

Гармоническому физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует **режим дня**. Каким же должен быть режим, способствующий укреплению здоровья?

Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Таким образом, суточный режим и построенный на его основе распорядок дня — конструкция гибкая, динамичная.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия на организм ребенка не только в течение месяца, но и в течение года, а также всего периода пребывания детей в детском саду.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в яслях или детском саду. Для этого необходимы:

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональная, не перегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года (4-5 часов в день при температуре воздуха до 15-20°);
- сон при открытых фрамугах;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры с добавлением лекарственных трав и др.);
- хождение босиком в группе (при температуре пола + 18°) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Следует помнить, что чрезмерное превышение интенсивности закаливающих процедур может привести к срывам адаптации, проявляющимся в ухудшении состояния здоровья и самочувствия ребенка. Поэтому при работе с детьми необходимо соблюдать **основные принципы закаливания**:

- проведение закаливающих процедур только при условии, что ребенок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

- тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно (от щадящих к более интенсивным), с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю);
- комплексное использование всех природных факторов.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

**В связи с этим можно использовать следующую памятку:**

- обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключить шумные игры за 30 минут до сна;
- первыми за обеденный стол сажать детей с ослабленным здоровьем, чтобы затем их первыми укладывать в постель;
- проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3-5 градусов;
- для быстрого засыпания детей использовать элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки.

*Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке, в зависимости от характера предыдущего занятия, погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в теплое время или после физических и музыкальных занятий — с наблюдения, спокойных игр и т.д.*

Необходимо определять признаки утомления у детей по окраске кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировать характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный. Причем, для того, чтобы дети не перегревались и не простужались, следует организовывать выход на прогулку подгруппами, а ее длительность регулировать индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями.

Функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды способствуют **физические упражнения на свежем воздухе** в различных формах: утренняя гимнастика, физические занятия, спортивные игры и развлечения.

Однако какой бы вариант физических упражнений ни был выбран, он обязательно должен включать оздоровительный бег, подвижные игры и свободную деятельность детей на спортивных снарядах и физкультурном оборудовании.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях**;

*Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей, т.к. основы здоровья закладываются в семье. В*

планировании и проведении такой работы большую помощь может оказать анкетирование, в котором предусмотрены следующие вопросы:

— Как вы считаете, почему Ваш ребенок болеет? Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?

— Какие виды закаливания Вы используете дома? Занимаетесь ли с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми? Есть у Вас дома какое-либо оборудование для занятий спортом и мелкий спортивный инвентарь?

— Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? Какие формы мероприятий для родителей Вы предлагаете по данным темам?

— Посещает ли Ваш ребенок какую-либо спортивную секцию? В чем, на Ваш взгляд, ее польза? Какие секции Вы предлагаете организовать в детском саду?

Такое анкетирование поможет вам больше узнать о ребенке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды.

*Анализ анкетных данных приводит к выводу, что, к сожалению, уровень знаний и умений большинства родителей в области воспитания здорового ребенка невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их детям уже требуется помощь медиков или психологов. Это обусловлено тем, что большинство родителей не понимают самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний. Поэтому средства укрепления здоровья детей они видят только в лечебных и закаливающих мероприятиях, рациональном питании. При этом совершенно не учитывается взаимосвязь всех составляющих здоровья — физического, психического и социального.*

В соответствии с этим планирование работы с семьей должно предусматривать:

— ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья и физического развития ребенка, с индивидуальным планом его оздоровления;

— целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания и т.д.

— формирование у родителей основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду и в семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики, фитотерапии и т.д.);

— обучение родителей разнообразным «техникам общения» с детьми.

В этих целях, кроме традиционных форм работы с семьей (оформление стендов и Родительских уголков, проведение общих и групповых собраний, консультаций и т.д.), могут быть использованы семинары-практикумы, деловые игры, тренинги и т.д.