

Воспитание здорового ребенка



Саяна иргит

Воспитание здорового ребенка

Формирование **здорового ребенка**, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. В дошкольном возрасте интенсивно происходит физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со **здоровьем**.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Полноценное физическое и психическое развитие **ребенка и его здоровье** – это основа формирования личности. Обратимся к словарю С. И. Ожегова: «**Здоровье** – это правильная, нормальная жизнедеятельность организма». В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что **здоровье** – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полноценное физическое, социальное и психическое благополучие. Именно поэтому проблеме **здоровья** следует рассматривать в широком социальном аспекте. **Здоровье** – это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека.

Охрана **здоровья детей**, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Ведь **ребенок еще так мал**, что не может без помощи взрослого беречь и укреплять свое **здоровье**. Взрослые создают материальную среду, обеспечивают **ребенку** безопасность жизнедеятельности, питание, способствуют двигательной активности и т. д. Деятельность взрослого, направленная на укрепление **здоровья ребенка**, составляет содержание физического **воспитания**, что при определенных условиях обеспечивает малышу полноценное физическое и психическое развитие, укрепляют его состояние **здоровья**.

Физическое **воспитание** представляет собой **воспитательно-образовательный процесс**, характеризующий всеми присущими педагогическому процессу признаками: ведущей ролью **воспитателя**, направленностью деятельности **воспитателя** на реализацию задач физического **воспитания**, построение системы занятий в соответствии с дидактическими принципами. Физическое **воспитание** – это процесс, направленный на совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств человека, совокупность которых определяет его физическую дееспособность.

Физическое **воспитание** направлено на укрепление **здоровья ребенка**, его физическое развитие, а также оптимизацию двигательной активности детей. Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и **воспитания**. В узком смысле термин используются для обозначения антропометрических и биометрических понятий (*рост, вес, окружности грудной клетки, состояние осанки*). В широком смысле данное понятие включает в себе физические качества (*выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие и др.*).

Целью физического **воспитания** является сохранения и укрепление **здоровья**, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков **ребенка** в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качества, формирование у детей **здорового образа жизни**. Целью физического **воспитания детей**, страдающих церебральным параличом, является создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе. Задачи физического **воспитания** дошкольников можно разделить на несколько групп. В первую группу входят те классические задачи, которые справедливы и в работе со **здоровыми детьми** – это **оздоровительные**, образовательные и **воспитательные**. **Оздоровительные** задачи занимают особое место. Они включают в себя охрану и укрепление **здоровья детей**, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности детей. Вторую группу задач составляют образовательные задачи, которые предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного **здоровья**. Также вторую группу составляют двигательные коррекционные задачи, которые целесообразно разделить на основные и вспомогательные. К основным двигательным коррекционным задачам относятся поэтапное двигательное развитие детей в той последовательности, которая свойственна **здоровым детям**. Для более детальной проработки основных коррекционных задач сформулируем более частные вспомогательные задачи, которые будет решать педагог в процессе физического **воспитания** :

Коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата (*конечностей, отделов позвоночного столба и др.*);

Преодоление слабости (*гипотрофии, атрофии*) отдельных мышечных групп;

Улучшение подвижности суставов профилактика или разработка контрактур);

Нормализация тонуса мышц (*коррекция позоно - тонических реакций*);

Улучшение мышечно-суставного чувства (*кинестезии*) и тактильных (*кожных*) ощущений;

Формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп (усиление развития той группы мышц, которая вынуждена взять на себя функции ослабленной, парализованной);

Улучшение деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма;

Развитие предметно - манипулятивной деятельности рук (*пальцев рук*);

Формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, статодинамической устойчивости (*равновесия*) и ориентировки в пространстве;

Формирование различных опорных реакций рук и ног: общая релаксация (*расслабление*) организма и отдельных его конечностей и др.

В настоящее время система физического **воспитания**, а также работа с детьми по формированию **здорового** образа жизни в дошкольном учреждении представляют собой единство средств, форм и методов работы, направленных на укрепление **здоровья** и всестороннее физическое развитие детей. Система формирования **здорового** образа жизни в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Средствами реализации группы **оздоровительных задач являются** : гигиенические и социально-бытовые факторы, полноценное питание, **оздоровительные силы природы**, рациональный режим жизни, физические упражнения. Средствами реализации группы **воспитательных задач являются** : деятельность детей, игры, а также художественные средства (художественная литература, фольклор, кинофильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства). Средствами реализации группы образовательных задач является: пример взрослого человека, собственная деятельность детей, художественные средства.

Содержание физического **воспитания дошкольников** включает: упражнения общеразвивающего воздействия; упражнения в основных движениях; подвижные игры и игровые упражнения; спортивные игры; ритмические (*танцевальные*) движения; упражнения в построении и перестроении, в перемещении со скольжением, с техническими средствами; упражнения для освоения движений в водной среде. К основным средствам физического **воспитания дошкольников относятся**: рациональное питание, режим дня, физические упражнения; природные факторы; гигиена одежды и помещения, физические упражнения, закаливание. К средствам

физического **воспитания** также относятся гимнастика, прогулки и экскурсии, праздники физической культуры, дни **здоровья**.

Следует отметить одну из важнейших особенностей двигательного развития детей, на которую давно обратили внимание крупнейшие отечественные и зарубежные ученые. Было убедительно доказано, что двигательное развитие оказывает мощное влияние на их общее развитие, в частности на формирование речи, психики, интеллекта, таких анализаторских систем, как зрительная, слуховая, тактильная, а также, в широком смысле, на их поведение. В этой связи, считаем обязательным планирование в процессе физического **воспитания** решение следующих специальных коррекционных задач:

1. Развитие речи посредством движения: совмещение звука и движения; звукоподражание, звуковая окраска движения, ролевые двигательные игры со звуковым выражением; мелкая моторика и т. д.

2. Формирование в процессе физического **воспитания** пространственных и временных представлений типа: дальше - ближе; выше – ниже; слева – справа; больше – меньше; много - мало; быстро-медленно и т. д.

3. Изучение в процессе предметной деятельности на занятиях по физической культуре различных физических свойств материалов (тяжелый – легкий, гладкий – шершавый, плотный – пористый, эластичный – хрупкий и т. д., а также назначения предметов (*для чего применяются и др.*)).

4. Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов мышления.

5. Управление эмоциональной сферой **ребенка**, развитие его морально-волевых качеств личности, осуществляемые в процессе специальных двигательных заданий, игр, эстафет и т. д.

Развитию физических возможностей человека способствует физический труд (особенно на свежем воздухе, который можно использовать как вспомогательное средство физического **воспитания**. Полноценное физическое развитие и отношений к **здоровью** возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического **воспитания**.

Таким образом, система физического **воспитания** направлена на формирование **здорового** образа жизни детей в дошкольном учреждении и представляет собой единство методов, форм и средств работы педагога с детьми.

Литература:

1. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет / М. ,1983.
3. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического **воспитания** детей дошкольного возраста» /сост. А. В. Кенеман. - М. ,1985.
4. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического **воспитания** детей дошкольного возраста: руководство в работе над курсом. – М. ,1985.

5. Ефименко Н. Н., Сермеев Б. В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. – М., 1991.

6. И. Ю. Левченко. Коррекционно-развивающая работа с дошкольниками. – М., 2008.