ГОУ СПО

Сокольский педагогический колледж

Специальность 050704 «Дошкольное образование»

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по педиатрии

Тема:

Формирование привычки к здоровому образу жизни в условиях ДОУ

Выполнила Тихова Марина

Студентка 2 курса, группы А

Сокол - 2012

План

Введение

1. Теоретическая часть

2. Анализ системы работы МБДОУ №130 по формированию привычки к здоровому образу в условиях МБДОУ

Заключение

Библиографический список

.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровье сбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровье сберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения. Поэтому понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровье сберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт. Сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Модернизация содержания образования предопределена социально-психологическими факторами. В настоящее время специалисты разного профиля отмечают ухудшение состояния здоровья населения России всех возрастных групп. Особенно тревожными являются показатели здоровья детей, подростков и юношества. К сожалению, у многих людей сложилось твердое убеждение в том, что вопрос здоровья или нездоровья ребенка зависит целиком и полностью - на совести детских врачей. Другими словами, многие из них считают, что от того, насколько хорошо лечит врач их ребенка, и зависит его здоровье. В общем-то, это правильно, но, увы, только отчасти.

Одной из причин данной проблемы является нездоровый образ жизни, включающий в себя ряд факторов, таких как неправильное питание, вредные привычки и т.д. Среди факторов, обусловливающих здоровье, образ жизни, как известно, играет особо значимую роль. Сфера влияния данного фактора может быть выражена количественно. По данным исследователей на ее долю приходится около 50% общего влияния факторов, на долю внешней среды и биологических факторов определено по 20%, на здравоохранение - 10% (Ю.П. Лисицын, Ю.М. Комаров и др.). Из этого следует, что формирование и пропаганда здорового образа жизни является главенствующим условием сохранения здоровья, поскольку наследственность есть довольно консервативный компонент, практически не поддающийся коррекции, а изменения микро- и макросред существования человека, к сожалению, не являются его прерогативой. Вот почему каждый человек должен стать кузнецом собственного здоровья и здоровья своих детей. Когда мы взрослые, перекармливаем своего ребенка, ограничиваем его двигательную активность и т.д., это то, что называется, собственными руками толкаем его к нездоровью.

Сегодня четко установлено: 40% заболеваний взрослых своими истоками уходит в детский возраст, в 5-7 лет. Почему именно в этот возраст?

В принципе у детей есть три критических периода: первый год жизни, 5-6 лет и 12-14 лет. В эти годы идет бурный рост длины и массы тела, приводящий к неравномерному развитию отдельных органов и систем организма, из-за чего они начинают работать не согласованно. Скажем, сердце не справляется с нагрузкой при быстро увеличивающейся массе тела, и вот уже слышны шумы в сердце, нарушается его функция. Такие функциональные нарушения в критические периоды могут прогрессировать, особенно если условия для развития ребенка неблагоприятны. Тогда вероятна хроническая болезнь. И наоборот, если условия жизни станут оптимальными, угроза заболевания может исчезнуть без существенного врачебного вмешательства. Вот почему забота о здоровье детей в критические периоды должна быть особая. (Ну а что касается детей дошкольного возраста, то, наверное, вдвойне.)

Одна из колоссальных современных проблем детского возраста - зрение. По официальной медицинской статистике, сегодня у каждых 23 из 100 детей оно резко снижено. Но особенно остра ситуация с шестилетками. Сегодня у каждого четвертого ребенка, едва успевшего перешагнуть шестилетний рубеж, выявляются либо близорукость, либо предшествующее ей состояние. Как следствие многие дошкольники вынуждены надевать очки. Но что еще больше огорчает, число таких детей постоянно растет.

В среднем по стране на каждого из детей приходиться не менее двух заболеваний в год. Заболеваемость детей в детских дошкольных учреждениях из года в год остается высокой. Приблизительно 20-27% детей относиться к категории часто и длительно болеющих. Причем именно они дают 50-60% всех заболеваний детей до 7 лет. На первом месте во всех возрастах стоят заболевания органов дыхания.

У часто болеющих детей нередко отмечаются поражения носоглотки, функциональные нарушения нервной и сердечно-сосудистой систем, те или иные отклонения со стороны желудочно-кишечного тракта, а так же различные проявления аллергии.

В настоящее время много говориться о том значении, которое имеют в жизни каждого ребенка физкультура и спорт. В физиологии каждого дошкольника заложена потребность в движении. Для того чтобы поддерживать себя в необходимой форме, он должен совершать как минимум 12 тысяч шагов в день. Однако где набрать эту форму, особенно в городе, когда кругом столько соблазнов - лифт в доме, в котором он живет, автобусы, троллейбусы, трамваи.… Вот и получается, что подавляющее большинство современных дошкольников, хотим мы этого или не хотим, пребывает в состоянии гипокинезии, ибо выполняет свою норму движений только наполовину. Над этим стоит серьезно задуматься уже сейчас. Гипокинезия далеко не такое безобидное состояние, чтобы относиться к нему без должного внимания. Это тот нежелательный фундамент, на котором потом вырастают столь распространённые сейчас сердечно-сосудистые заболевания, ожирения, болезни суставов.

Высокий травматизм и различные несчастные случаи еще один бич дошкольного возраста.

оздоровительный гигиенический физический детский

2. АНАЛИЗ СИСТЕМЫ МБДОУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ МБДОУ

Из выше указанного вытекают основные направления создания здоровье сберегающего пространства в МБДОУ №130:

- Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей.

- Физическое воспитание

- Организация лечебно-профилактической работы с детьми

- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду

a) Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий регламентируются целой серией нормативно-правовых и инструктивных документов, которые обязаны знать не только руководители, но и рядовые работники дошкольного учреждения, а с некоторыми извлечениями из них нужно знакомить и родителей дошкольников. Основными документами для нас являются СаНПиН и «Гигиенические требования к максимальной учебной нагрузке на занятиях с детьми дошкольного возраста».

Гигиенисты отмечают увеличение умственной нагрузки на детей, так как почти каждые три-четыре года вводятся новые предметы, увеличивается риск перегрузки детей, а любая перегрузка ведет к потере здоровья. В нашем детском саду №130 возникают трудности в составлении сетки занятий оттого, что имеются дополнительные занятия логопедов и занятия в бассейне. Но мы стараемся так составить сетку, чтобы не нарушать требования СаНПиНа.

Работа с нормативными документами отражена в годовом плане и месячных планах работы нашего детского сада. Регулярно на производственных совещаниях проводится изучение инструкций и СаНПиНа. В раздевалке каждой группы имеется «Уголок здоровья», где воспитатели помещают не только рекомендации по укреплению здоровья детей, но и извлечения из СаНПиНа и методических рекомендаций.

б) В здоровье сберегающем пространстве детского сада особое, самое важное место занимает физкультурно-оздоровительная работа и правильная организация двигательной деятельности воспитанников с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей детей, времени года и режима работы детского сада. Физкультурный зал, физкультурная площадка и спортивные групповые уголки оборудованы в соответствии с требованиями СаНПиНа. В детском саду отработана система физкультурно-оздоровительных мероприятий в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. Разработаны упражнения для детей часто-болеющих ОРЗ, физические упражнения для исправления осанки и исправления плоскостопия. С каждой группой таких детей инструктор по физкультуре проводит дополнительные занятия в вечернее время.

Каждый день ребенка в детском саду начинается с утренней гимнастики по возможности на свежем воздухе, которая позволяет получить заряд бодрости, дает стимул к рабочей активности на занятии. В утренний отрезок времени на детей ложится наиболее сильная нагрузка, в это время проходит образовательная деятельность. Она требует от детей длительного напряжения, связанного с поддержанием определенной позы и значительными зрительными нагрузками. В связи с этим в учебно-воспитательный процесс мы включаем оздоровительные мероприятия: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физминутки, которые необходимы для снятия психоэмоционального напряжения.

в) В нашем детском саду с 2010 года функционирует кабинет ОБЖ, где освобожденный специалист учит детей не только правилам поведения на дорогах, но также дает представление о здоровом образе жизни сюда входят беседы:

· «Разговор о правильном питании»

· «Формирование привычки ежедневных физкультурных представлений»

· «Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма»

· Выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Крайне важно и необходимо формировать у детей каждой возрастной группы спокойную мотивацию выработки гигиенических навыков, умений, привычек, ведущих к сохранению здоровья, обеспечению здорового образа жизни. Подобная задача может быть решена только совместными усилиями медиков, воспитателей, специалистов и родителей.

После образовательной деятельности наступает время прогулок, происходит динамическая перемена деятельности. Поэтому наши прогулки состоят из подвижных и спортивных игр, эстафет и соревнований, для этого на каждом участке предусмотрено физкультурное оборудование: лестницы, змейки, дорожки для бега и т.д.

В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

· Соблюдение температурного режима согласно СаНПиНа.

· Правильная организация прогулок и их длительность (сетка занятий составлена с учетом длительности прогулки не менее полутора часов)

· Соблюдение сезонной одежды (индивидуальная работа с родителями)

· Облегченная одежда в детском саду

· Гимнастика после сна

· Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей)

· Солевые дорожки - младший возраст

· Мытье прохладной водой рук по локоть - средний возраст

· Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст

· Полоскание рта лечебными настоями т прохладной водой

· Летом ходьба босиком по спортивной площадке

· Самомассаж

· Витаминотерапия

· Фитотерапия

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости является закаливание. У нас в группе нет условий для специального какого-то закаливания по определенной методике. Поэтому за основу закаливания берется солнце, воздух и вода. Эти три фактора, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к холоду, жаре, ветру, дожде.

г) Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду строится на сотрудничестве психолога со всеми структурными подразделениями учреждения. Психолог выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей и помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффектных реакций детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст 4-5 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.

Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа // Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.44

. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства // Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - С.115.

. Журавлёва М, Стасюк А.О системе физкультурно-оздоровительной работы // Дошкольное воспитание. - №9. - 1997. - С.39

. Кожухова Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников. // Дошкольное воспитание. - №3. - 2000.

.. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребёнка // Дошкольное воспитание. - №1. - 2004. - с.81; №5. - 2004. - с.66.

. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. М.: Просвещение ,1991