**Особенности валеологического воспитания детей дошкольного возраста.**

**Рекомендации родителям по профилактике заболеваний.**

|  |
| --- |
| На современном этапе проблема профилактики здоровья детей является одной из самых актуальных. Дошкольные учреждения, выполняя социальный заказ, несут полную ответственность за воспитание человека XXI века – человека здорового физически, нравственно и духовно, человека всесторонне и гармонично развитого. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. В дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармоничного развития личности. Правильно организованная воспитательно-образовательная работа в ДОУ нередко в большей степени, чем медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает полноценное здоровье, предупреждает развитие заболеваний ребенка на самых ранних стадиях. Успех воспитания здорового ребенка обеспечивается следующими обязательными условиями: - готовностью педагога к осуществлению валеологического образования детей; - личностно-ориентированным взаимодействием взрослого и ребенка в процессе освоения программы; - активным участием родителей в воспитательном процессе; - установлением педагогом связей со школой, общественными организациями, учреждениями дополнительного образования. Хорошо осознавая эту проблему, считаю необходимым формирование новой стратегии современного дошкольного образовательного учреждения, в котором здоровье рассматривалось бы, как необходимый компонент образования. Важной педагогической задачей должно являться воспитание валеологически грамотного человека. Педагогам и медицинскому персоналу детского сада санаторного вида “Брусничка” г.Покровск, было предложено полностью валеологизировать педагогический процесс т.е. основать его на единых требованиях к охране здоровья, физическому и общему развитию ребенка. Сотрудниками дошкольного учреждения внедряются в образовательный процесс современные здоровьесберегшающие и здоровьесоставляющие технологии. Для полноценного развития и оздоровления детей в детском саду созданы все условия: имеется зимний сад, музыкальный зал, физкультурный зал, плавательный бассейн, фитобар, люстры Чижевского, освежающие и насыщающие воздух ионами, кабинеты медперсонала, физио-, кабинет массажиста, процедурный кабинет, изолятор для заболевших детей, имеется коррекционный центр (логопед, педагог-валеолог, психолог). В распоряжении детей врач-педиатр. С целью оздоровления детей в ДОУ проводятся курсы медикаментозной профилактики, организовываются комплексные медосмотры с участием врачей специалистов, проводятся курсы противорецедивной терапии для часто болеющих детей, медикаментозное лечение, общий и точечный массаж, ингаляции, дыхательная гимнастика, централизованное обеспечение от УОН йодомарином и витамином С. Проводятся закаливающие процедуры, кварцевание детей в зимний период с целью повышения иммунитета.  Для тубинфицированных и контактных по виражу детей проводятся химиопрофилактика и лечение тубпрепаратами по назначению врача фтизиатра. Проводятся трехкратные лабораторные исследования, неспецифическая общеукрепляющая профилактика, закаливающие процедуры (воздушные ванны, влажные обтирания, контрастные обливания ног), физиотерапевтические мероприятия, санация носоглотки согласно назначения ЛОР врача, десенсибилизирующая терапия по назначению аллерголога, фито и чеснокотерапия, а также дополнительные мероприятия по предупреждению заболеваний. Дети получают рациональное сбалансированное питание. Большим подспорьем разнообразия питания детей является огород и теплицы, где коллектив МДОУ выращивает морковь, свеклу, огурцы, помидоры, зелень, картофель. Ежегодно мы собираем неплохой урожай. Многолетний опыт оздоровительной работы показал, что кроме создания благоприятных условий для развития здорового ребенка, необходимо сформировать у дошкольников новый “пласт” знаний по валеологии. Мною разработана и внедрена в педагогический процесс парциальная программа “Крепыш”, которая была апробирована на базе Детского Центра развития ребенка “Аленушка” пос.Мохсоголлох Хангаласского улуса и опубликована в г.Якутск в 2002 году. Программа рассчитана на работу с детьми от трех до семи лет. Уже в самом названии программы заложена главная идея и цель: помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, дать малышу понять, что здоровье – главная ценность жизни человека.  В оздоровительную работу валеологического центра включены следующие нововведения:   1. Обучение детей средствам и методам своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья ( точечный массаж; ручной массаж лица, ладоней, ушной раковины; бесконтактный массаж; тренинги на расслабление мышечного напряжения, психогимнастика, самотерапия, гимнастика для глаз и др.ее виды). 2. Формирование навыков саморегуляции поведения (социально-поведенческие тренинги, тренинги эмоций, аутотренинги), 3. Валеологическая оценка и динамический контроль уровня соматического здоровья детей и организация работы по оздоровлению через систему занятий в валеологическом центре (живопись с помощью зубов, рук, ног с последующим успокаивающим массажем; включение в занятия валеологических песен, оздоровительных игр, просмотров видеозаписей мультфильмов). 4. Работа с родителями с целью создания благоприятных условий для оздоровления в семье (широкая пропаганда ЗОЖ, воспитание валеологической культуры родителей; подписание соглашения на оздоровительную работу с детьми; составление кодекса здоровья; оздоровление родителей в клубе “Здоровье – Любовь – Красота”, деловые игры, тестирования, анкетирования и т.д.).   Валеологическое воспитание дошкольников основано на следующих принципах:   1. Системный подход - т.е. воспитание осуществляется не изолированно, а в связи с нравственным, эстетическим, психофизическим формированием уровня развития ребенка. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, не работать с душой и нравственностью. Успешное решение задач валеологического воспитания возможно только при объединении усилий детского сада и родителей. 2. Деятельностный подход. Валеологическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности со взрослыми. 3. Принцип “Не навреди” Предусматривает использование в валеологической работе только безопасных приемов оздоровления. 4. Принцип гуманизма. В валеологическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности. 5. Принцип альтруизма. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями валеологической культуры: “Научился сам – научи друга”. 6. Принцип меры. Для здоровья хорошо то, что в меру.   Особенностью валеологического воспитания является то, что оно опирается на произведения русского и якутского народного творчества и литературы. Занятия по валеологии проводятся во всех возрастных группах по подгруппам (8-10 человек). Формы, методы и приемы работы самые разнообразные. Это экскурсии, наблюдения, рассматривание картин, занятия-беседы познавательно-эвристического характера, разнообразные дидактические и развивающие игры, игровые упражнения, эксперименты и опыты, валеологические тесты и задачи, видео и аудиозаписи. Программа “Крепыш” носит лечебно-оздоровительный характер, поэтому помимо занятий по валеологии, общеразвивающих физкультурных занятий я предлагаю проводить оздоровительную гимнастику на основе восточной рефлексотерапии, фитотерапию, лечебный массаж. Оздоровительная гимнастика в детских садах проводится с детьми после дневного сна, продолжительностью не менее 15 минут. Это обусловлено тем, что ребенку для нормального функционирования органов и систем необходимо определенное количество движений, т.к. только на двадцатой минуте обычных активных движений появляются позитивные изменения в сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной системах организма. Применяя гимнастику на основе восточной рефлексотерапии можно ускорить этот процесс. 10 минут занятий такой гимнастикой (оздоровление через восточные мудры) достаточно для улучшения физического самочувствия ребенка дошкольного возраста. Гимнастика проводится под музыку физоргом через час после приема пищи. Гимнастический комплекс состоит из восьми упражнений. Движения плавные, округлые, дыхание – спокойное, естественное. Вдох и выдох слегка удлиненные.  **Упражнение 1.** Рекомендуется для регулирования функций органов желудочно-кишечного тракта.  Дыхание встречное: при вдохе живот втягивается, при выдохе - выпячивать, грудь втягивается. 1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Соедините кисти ладонями вверх и, начиная вдох, поднимите руки до уровня груди, затем поверните их ладонями вниз, одновременно поднимая кисти до уровня глаз. 2. Начинайте опускать руки ладонями вниз до уровня пупка, одновременно выдыхая. З. Вдыхая, поднимите руки над головой ладонями вверх, на 1-2 сек остановите движение рук и задержите дыхание, затем расцепив руки, медленно разведите их круговым движением, одновременно делая вдох и займите исходное положение. **Упражнение 2.** Рекомендуется для снятия чувства переутомления, регуляции сна, деятельности сердечно-сосудистой системы, при перенапряжении нервной системы. 1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки опущены - сделайте полшага левой ногой вперед и в сторону, присядьте, согнув ноги в коленах, одновременно сжимая кисти в кулаки и поднимая их на уровень груди, сделайте вдох. 2. Продолжая вдох, правую руку держите на уровне груди, а левую отводите в сторону и, раздвигая II и III пальцы, фиксируйте взгляд на них. Затем, пальцы левой руки сожмите в кулак и приведите ее к груди, начинайте выдох. 3. Руки приведены к груди, опустите и свободно вниз, выдыхайте и принимайте исходное положение. (Повторите это упражнение в зеркальном отражении: Из исходного положения сделайте полшага правой ногой и т.д.) **Упражнение 3.** Рекомендуется при нервных перегрузках и для снятия чувства усталости 1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - поднимайте руки ладонями вверх до уровня плеч, делая вдох, поверните ладони вниз. 2. Плавно опускайте руки до подложечной области, делая вдох; затем, после короткой паузы, снова делайте вдох, одновременно поднимая левую руку ладонью наружу над головой, а правую опускайте вниз. Затем опустите плавным круговым движением левую руку вниз и делайте выдох; принимайте исходное положение. (Повторите это упражнение в зеркальном отражении: поднимите правую руку над головой и т.п.). **Упражнение 4.** Рекомендуется для улучшения движения жизненной энергии, т.е. для нормализации внутренних органов, особенно для меридиана легких. 1. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - начинайте поднимать обе руки ладонями вверх перед собой на уровне груди, делая вдох, затем, поворачивайте кисти ладонями внутрь, поднимите их до уровня лица и на 1-2 сек, задержите движение и дыхание на вдохе. 2. Затем, повернув ладони вниз и делая выдох, постепенно опустите руки до уровня плеч, одновременно повернув голову влево и сконцентрировав свое внимание на правой пятке; через 1-2 сек, выдыхая, опустите руки свободно вниз, повернув голову прямо, и займите исходное положение. (Повторите это упражнение в зеркальном отражении с поворотом головы направо, а внимание сконцентрируйте на левой пятке). **Упражнение 5.** Рекомендуется для снятия перенапряжения и улучшения кровообращения. 1. Из исходного положения поставьте ноги шире плеч, слегка присядьте, согнув ноги в колена, руки уприте в нижнюю треть бедер, голову держите прямо, такое положение напоминает позу всадника; постарайтесь сконцентрировать свое внимание на ногах. 2. Слегка наклонившись вперед, круговым движением повернитесь в таком положении влево так, чтобы лицо расположилось вдоль оси левого бедра; при таком движении делайте вдох. После короткой паузы на вдохе, поверните голову прямо и, делая выдох, постепенно встаньте, в исходное положение. (Повторите упражнение в зеркальном отражении, т.е. повернитесь в талии вправо и т.д.). **Упражнение 6.** Рекомендуется при низком артериальном давлении, нарушении функций органов желудочно- кишечного тракта, лицам, подверженным простудным заболеваниям. 1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - поднимайте обе руки перед собой вверх ладонями, делая вдох; подняв руки над головой, сделайте короткую паузу в движении и дыхании.  2. Затем постепенно наклоняйтесь вперед, делая выдох, старайтесь держать руки и спину прямыми. Коснувшись пальцами пола, возьмите стопы руками и закончите выдох (ноги в коленях не сгибать). В таком положении пауза 3 сек. З. После паузы постепенно выпрямляйтесь, делая вдох, станьте в исходное положение. **Упражнение 7.** Рекомендуется для улучшения обмена веществ и нормализации функции сердечно-сосудистой системы. 1. Из исходного положения - ноги на ширине плеч, руки свободно опущены - сделайте шаг правой ногой вправо и присядьте, согнув ноги в коленях, делая вдох, приподнимайте руки до уровня груди. 2. Сжав кулаки, сделайте правой рукой выпад вперед, одновременно немного отводя левую руку назад и делая выдох; внимание сконцентрируйте на кулаке правой руки. Приведите правую руку к груди и начинайте делать вдох. З. Не прерывая движения правой руки до уровня груди, поднимите обе руки, сжатые в кулаки, над головой, продолжая делать вдох. Над головой разожмите кулаки и, делая выдох, опустите руки круговым движением и станьте в исходное положение. (Повторите упражнение в зеркальном отражении: шаг сделайте левой ногой влево и, сжав кулаки, сделайте выпад левой рукой и т.д.). **Упражнение 8.** Рекомендуется для снятия чувства усталости, нормализации кровообращения и функций органов желудочно-кишечного тракта. 1. Из исходного положения - ноги вместе, руки свободно опущены – медленно поднимитесь на носки,. сохраняя равновесие и делая вдох; через 2-З с опуститесь, выдыхая, на всю стопу, передавая телу вибрацию от касания пола пятками. 2. Повторите это движение 3 раза. Дыхательные упражнения в комплексном оздоровлении занимают, отнюдь, не последнее место. Одна из задач дыхательных упражнений - научить детей правильному полному глубокому дыханию; этому как в древней медицине, так и в современной придается большое значение. При таком дыхании увеличивается газообмен, подвижность грудной клетки и диафрагмы, массируется печень, желудок и другие внутренние органы. Древневосточная дыхательная гимнастика включает также элементы медитации, что благотворно действует на нервную систему. Для привлечения внимания и заинтересованности со стороны детей выполнять дыхательные упражнения нужно в игровой форме.  Наряду с физкультурными занятиями в комплексном оздоровлении немаловажную роль играют также фитотерапия и лечебное питание. В условиях детского сада медперсонал имеет все возможности для широкого использования фитотерапевтических методов профилактики, реабилитации и лечения своих воспитанников. Незначительность побочных эффектов, мягкость действия лекарственных растительных средств при высокой терапевтической эффективности делает траволечение особенно показанным для детского организма. Однако при назначении фитотерапии следует учитывать: 1. Лекарственные растения следует назначать ребенку индивидуально с учетом их терапевтического действия.  2. При назначении фитотерапии необходимо учитывать не только основное, но и сопутствующее заболевание. З. В начале лечения целесообразно использование отдельных лекарственных растений или сборов из 2-З растений, а в дальнейшем (особенно в случаях хроническом заболевании) - сборов сложного состава. 4. Лечения травами требует длительного периода их применения, особенно в случаях хронического течения заболевания. 5. При хроническом заболевании необходимы профилактические курсы фитотерапии, которые назначаются в периоды сезонного обострения заболевания. 6. При назначении фитотерапии следует обязательно уточнить, не было ли ранее непереносимости некоторых растений или аллергических реакций на травы у ребенка. 7. В детской практике нельзя использовать сильнодействующие лекарств... |