

Конспект для встречи в клубе по теме «Применение здоровьесберегающих технологий в раннем возрасте»

Цель: создание условий для формирования у родителей представлений о здоровье и здоровом образе жизни как ценности.

Задачи:

1. Расширять представления родителей о понятиях: физическое, психическое и социальное здоровье.
2. Познакомить с понятием «внутренняя картина здоровья».
3. Знакомство родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении
4. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка.
5. Предложить способы работы с детьми раннего возраста по формированию основ ЗОЖ.
6. Способствовать формированию партнерских отношений между участниками встречи.

Ход мероприятия.

Еще в 18 веке французский писатель Ж. Руссо, говорил: *«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть работает, действует, бежит, кричит, пусть он находится в постоянном движении...* Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Дети раннего возраста являются своеобразной группой риска в любом детском саду. Адаптация, смена режима, окружающей обстановки и прочие факторы неблагоприятно сказываются на здоровье малышей: дети часто и тяжело болеют. В связи с этим появляется необходимость профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья детей. Комплекс таких мероприятий получил название «здоровьесберегающие технологии».

Ранний возраст – это в буквальном смысле – начало. Ребенок только входит в мир отношений, он не опытен и очень доверчив. Наша с Вами задача – помочь ему сохранить эту доверчивость, полюбить тех, кто неустанно заботится о нем,

создать бодрое, жизнерадостное настроение – все это необходимо для всестороннего и гармоничного развития в последующие годы.

Что же такое – здоровье? Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровье как позитивное состояние, характеризующее личность в целом и определяет его как состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Сначала поговорим о физическом здоровье.

Данные многочисленных исследований показывают, что источник различий в здоровье взрослых надо искать в их детстве. В настоящее время больными рождаются 40% новорожденных, в то время как в 1990 году этот показатель был 15 %. Причина этого – ухудшение здоровья женщин, патологии беременности и родов а так же успехи медицины – увеличение выживаемости недоношенных детей и детей с тяжелой перинатальной патологией. Уже из роддома детей 90 % выписывают с диагнозом.

Сейчас много говорят о здоровьесбережении, но учитывая, что уже в роддоме дети получают тот или иной диагноз нужно ставить вопрос об осознанном здоровьесформировании. И работу эту важно начинать уже с детского сада, чтобы максимально рано создать установку на здоровый образ жизни и ответственность за свое здоровье.

Здоровый образ жизни – совокупный набор поведенческих реакций и внутренних убеждений, способствующих здоровью, что проявляется в предпочтении физической активности, выборе экологической среды, усилий на профилактику различных заболеваний, выполнение гигиенических процедур, соблюдение правил безопасности в обществе, на дороге и т.д.

Давайте ответим на вопрос «Что надо, чтобы быть здоровым?»

Эксперимент: Дети из детского сада 60% - ходить к врачу, есть таблетки, иногда хочется поболеть

Дети из кардиологического отделения – заниматься спортом, гулять, они говорят о профилактике. И никто из них не хотел бы поболеть.

Как одно из направлений по профилактике заболеваемости – это формирование Внутренней картины здоровья

Внутренняя картина здоровья – система представлений человека о том, что такое здоровье, какова его ценность, а также знание и понимание методов его поддержания Некрасова 1984г.

Есть термин «внутренняя картина болезни Лурия 1977г – связан с попыткой врача понять готов ли пациент бороться вместе с врачом или он находится на стороне болезни.

У опрошенных детей - проявляется – внутренняя картина болезни.

Наша с вами работа по формированию у детей внутренней картины здоровья может повысить у детей устойчивость к заболеваниям, и уменьшить неосознанное стремление вызвать тот или иной симптом, чтобы остаться дома.

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений, сбалансированное питание

Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду.

. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. Малыш редко бывает на свежем воздухе (*простудится!*), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлелый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях. Как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами. Как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Социальное здоровье предполагает адекватное восприятие действительности, адаптацию к общественной среде, проявление интереса к окружающему миру. Спокойная доброжелательная обстановка, созданная родителями и воспитателями, – залог нормального психосоциального развития дошкольников. Как правило, если в семье царит взаимоуважение и понимание, а в детском саду малыш чувствует себя уверенно и комфортно, его психосоциальное здоровье находится в полном порядке. При выполнении этих условий исключения встречаются крайне редко.

Через общение у детей закладывается характер, тип поведения в обществе и формируется личность. Именно поэтому социальная адаптация так важна для детей дошкольного возраста.

Приходя в любой коллектив, людям необходимо время, чтобы привыкнуть и «раскрыть» себя, дети же учатся в коллективе жить, что непосредственно влияет на их развитие. В процессе социальной адаптации дети учатся жить по определенным правилам и учитывать нормы поведения. В процессе общения ребенок приобретает социальный опыт, который предоставляет ему его ближайшее окружение: родители, воспитатели сада и сверстники. Социальная компетентность достигается благодаря тому, что ребенок активно общается и обменивается информацией. Социально неадаптированные дети чаще всего отвергают опыты других людей и не входят в контакт со взрослыми и сверстниками. Это может привести к асоциальному поведению в будущем ввиду не усвоения культурных навыков и необходимых социальных качеств.

Любая деятельность имеет цель, а способность ребенка добиться цели придает ему уверенности в себе и дает осознание своей компетенции. Чувство значимости напрямую отражает оценку общества и влияет на его самооценку. Самооценка детей напрямую влияет на их социальное здоровье и поведение.

Игры и упражнения, проведенные с детьми и родителями:

«Дорожка здоровья», «Прокати мяч», «Громко – тихо» - игра с бубенцами, «Рельсы, рельсы...» - массаж, знакомство родителей с упражнениями на развитие основных движений.

Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ:

Пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

