

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
села Пушанина Белинского района Пензенской области

Консультация для педагогов

**«Состояние здоровья
современных дошкольников»**

Воспитатель: Луконина С.В.

2022 год

Кто не ценит собственное здоровье

тот меньше заботиться и о других людях.

В. М. Шепель

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Слово «Здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем понятиям, значение которых знают все, но понимают по – разному.

Исходя из определения Всемирной организации здравоохранения здоровья как состояния физического, умственного, психического и социального благополучия, выделяют и следующие виды здоровья:

- Физическое здоровье – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.
- Умственное здоровье – это состояние готовности человека к обучению и самообразованию, открытости ума новым идеям и опыту.
- Психическое здоровье – это высокое осознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
- Социальное здоровье – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а также от окружающей среды для каждого человека.

Любое образовательное учреждение – это живой организм, сложнейшая многокомпонентная система, где все объекты и субъекты тесно связаны между собой.

Говоря о дошкольном образовательном учреждении, вспоминается сказка о репке, в которой все герои – тоже звенья одной цепи и если убрать, казалось бы, даже самое незначительное звено, например мышку, проблему – вытянуть репку – уже не решить. Так же говорить о такой глобальной проблеме, как сохранение и формирование здорового поколения, выделенной президентом в числе пяти наиважнейших, приоритетных направлений современного образования! И это не случайно. В условиях социально – экономической нестабильности в России за время перестройки в состоянии здоровья детей и подростков сформировались устойчивые негативные тенденции –распространенность факторов риска и инвалидности. Интенсивность ухудшения качества здоровья детей и подростков в 3,5 раза выше чем у взрослого населения.

Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписанное президентом В. В. Путиным Постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показало беспокойство государства за будущее страны. В связи с этим Правительством Российской Федерации своевременно принята целевая программа «*Дети России*». Особое место в программе уделяется подпрограмме «*Здоровый ребенок*», целью которой является сохранение и укрепление здоровья детей и подростков на всех этапах развития. В «*Концепции модернизации Российского образования*» четко определена задача достижения нового современного качества образования за счет обновления содержания образования и совершенствования механизмов контроля за качеством.

Значимость данной проблемы определена и в Законе «Об образовании»(подраздел 2, ст. 1,ч. 1, Федеральной программе развития образования, Национальной доктрине образования, в Концепции о правах ребенка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей.

Существенные перемены в социальной, экономической и социокультурной сфере вызывают соответствующие изменения в жизнедеятельности всего общества.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и др.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9% от контингента детей, поступающих в школу. Лишь 5-7% дошкольников здоровы, 30 – 35% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения. По данным всероссийской диспансеризации доля абсолютно здоровых девочек уменьшилось за 10 лет с 28,6% до 6,3%, до 50% старшеклассников имеют ограничения в выборе профессий, уровень готовности юношей к службе в армии по состоянию здоровья составляет 28,4%.

Данные многочисленных исследований показывают, что источник возникновения различий в здоровье взрослых надо искать в их детстве. Ведь детство – это уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Здоровье детей в России особенно важно, учитывая значительное сокращение населения страны.

Можно выделить две проблемы в этой области. Первая заключается в том, что подавляющее большинство детей нездоровы с самого рождения (в настоящее время рождаются больными или заболевают 40% новорожденных, в то время как в 1990г. этот показатель был равен 15%, что обусловлено тенденцией ухудшения здоровья женщин. Ростом патологии беременности и родов, а также отчасти связано с успехами медицины, обеспечивающими увеличение выживаемости недоношенных, «маловесных» и детей с тяжелой перинатальной патологией.

Вторая проблема связана с тем, что на протяжении всего жизненного цикла ребенка происходит интенсивное падение потенциала его здоровья.

Директор Научного центра здоровья детей РАМН, академик РАМН А. А.

Баранов утверждает, что исправить демографическую ситуацию в современной России может только то поколение, которое сегодня ходит в детский сад. Он полагает, что в течении ближайших 20 лет нет никаких объективных причин, позволяющих предположить изменения как в уровне деторождения, так и в особенностях здоровья новорожденных детей.

Невылеченные ранее молодые люди вступают в брак. Беременная женщина, имеющая проблемы со здоровьем, не может выносить абсолютно здорового ребенка. Обычно дети таких матерей развиваются до рождения в условиях недостатка кислорода. Это в особой степени отражается на развитии головного мозга – основного потребителя кислорода человека. Таким образом, у многих новорожденных заболевания обусловлены репродуктивным здоровьем их матерей. По данным центра, которым руководит А. А. Баранов, почти 70% девушек и 50% мальчиков имеют серьезные отклонения в этой сфере.

Нарушения состояния здоровья беременных женщин и кормящих матерей, сопряженные с низкой распространенностью грудного вскармливания и нерациональным питанием детей первого года жизни, лежат в основе высокой частоты рахита, анемии, гипотрофии, острых инфекционных заболеваний и других нарушений в состоянии здоровья детей раннего возраста, что в свою очередь вызывает рост сердечно – сосудистых заболеваний, болезней почек, желудочно – кишечного тракта, нарушения обмена веществ. (О. Н. Безрукова, Е. А. Самойлова, 1999).

Следовательно, здоровье ребенка при рождении связано с особенностями здоровья матери во время беременности, которое в свою очередь обусловлено особенностями ее развития в предшествующий период. Наличие тех или иных проблем ведет к изменению здоровья ребенка к моменту рождения. Таким образом, мы видим цикл формирования нездоровья, который необходимо разорвать, чтобы получить результат в виде оздоровления населения.

Очевидно, чтобы дети были здоровыми в ситуации широкой распространенности заболеваемости при рождении, необходимо не столько сохранять здоровье (которого практически нет, сколько формировать его. Известно множество людей со слабым здоровьем, которые методичными усилиями достигли высокого качества здоровья. (Один из самых известных примеров является русский полководец Суворов, родившийся слабым, но страстно желавший стать военным). Это возможно, поскольку здоровье в широком смысле рассматривается не только как противопоставление болезни, но и как душевное, физическое и социальное благополучие, за которое человек сам несет ответственность.

Говорить сейчас о здоровьесбережении, когда в роддоме 95% детей получают тот или иной диагноз, неэффективно. Нужно ставить вопрос об осознанном здоровьесформировании у населения с ослабленным

здоровьем. Необходимо начинать работать с детьми на уровне детского сада, чтобы максимально рано создавать установку на здоровый образ жизни и ответственность за собственное здоровье.

Поэтому, в условиях, где цена здоровья достаточно высока, мы совершенствуем физкультурно – оздоровительную работу с детьми дошкольного возраста за счет использования новых здоровьесберегающих технологий.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика танцевальная , гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии:

Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексздоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе МДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Организация развивающей среды в ДОУ

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Оборудованы музыкально-физкультурные залы со спортивным оборудованием, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.

На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально

организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.