

Здоровье физическое и психическое детей в период дошкольного возраста

Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень физической и умственной работоспособности. Таким образом, оценивать общее состояние дошкольника нужно исходя из следующих направлений:

- Эмоциональное здоровье
- Развитие движений
- Психическое развитие и здоровье
- Уровень адаптационных возможностей
- Физическое здоровье

Особенности формирования ЗОЖ у дошкольников: возрастные особенности

Дети дошкольного возраста находятся в «критическом» периоде: они часто раздражаются, плаксивы, гиперактивные и наоборот, вялые и апатичные, могут быстро уставать и быть невнимательными.

В этот период проявляются и формируются различные аллергические реакции и соматические заболевания. Еще неокрепший и полностью не сформировавшийся организм ребенка в большей степени подвержен инфицированию, а частота простудных заболеваний очень высока.

Но не только имеющие хронические заболевания дети, но и абсолютно здоровые должны находиться под пристальным вниманием родителей и воспитателей дошкольных учреждений.

Сформированное в сознании ребенка понятие «личное здоровье» можно распознать по некоторым предпосылкам:

1. Дети пытаются сохранять и показывать правильную осанку.
2. Развита привычка самообслуживания, старательность в выполнении бытовых поручений.
3. Проявляют физическую активность в игре, чтобы достичь поставленной цели.
4. Психические процессы развиваются быстро.
5. Дети умеют сохранять контролировать собственные эмоции.
6. Становление у детей действительно значимых жизненных целей.

Как дети определяют понятие «самосохранения»

У детей младшего дошкольного возраста отсутствует определение даже самой элементарной характеристики понятия «здоровье», несмотря на то, что они понимают, что такое болезнь. Поэтому никакого отношения к самосохранению дети пока иметь не могут.

У детей среднего дошкольного возраста формируется отношение к болезни, как к чему-то негативному, вызванному окружающей средой или их собственными действиями. Например, дети понимают, что нельзя мочить ноги, сидеть на сквозняке и есть мороженое. В их понимании здоровье – нечто абстрактное, а быть здоровым – это просто не болеть.

У детей старшего дошкольного возраста формируется более отчетливое понятие возможной угрозы собственными действиями. Именно в старшем дошкольном возрасте, дети начинают понимать, что физическое здоровье очень важно, но при этом им трудно удержаться от получения возможного удовольствия (съесть вкусную, но холодную еду, например).

Здесь «самосохранение детей» во многом зависит от мотивации со стороны родителей. Закрепление правил гигиены и регулярная зарядка, воспитание, обучение и мотивация со стороны родителей поможет быстро сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

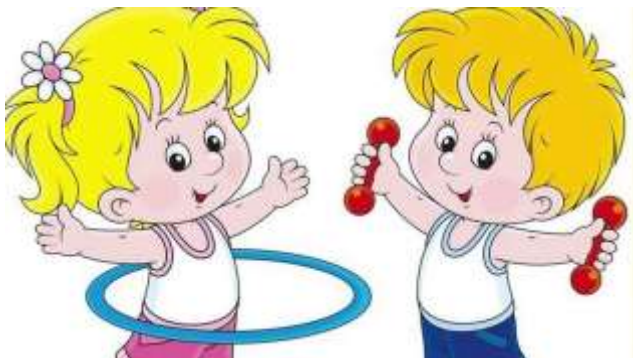
Принципы ухода за детьми



Здоровое питание

- Ограничение потребления сладостей, мучного, приводящих не только к лишнему весу, но и порче зубов.
- Забота о получении питательных веществ в соответствии с возрастными требованиями, пища должна быть разнообразной. Основы заложенного в детстве правильного питания и избирательный подход к здоровой еде сохраняются и в зрелом возрасте.

Физическое здоровье



- Поощрять физические нагрузки нужно с самого раннего возраста, а также участие в подвижных играх с другими детьми.
- Ежедневная утренняя гимнастика укрепляет легкие и сердце детей, развивает мышечную силу. К тому же гимнастика и упражнения развивают детскую волю и познавательные способности.



Закаливание детей дошкольного возраста

- Главные требования при закаливании детей дошкольного возраста – это систематичность и постепенность. Важно учитывать общее здоровье ребенка и его физическое развитие.
- Полезно купание в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирания и контрастное обливание.
- Перед началом закаливания нужно настроить ребенка положительно к этому процессу.

Поддержание психического здоровья

- Важна спокойная обстановка в семье, отсутствие ссор и выяснения отношений между взрослыми.
- Дети дошкольного возраста особенно нуждаются в проявлении заботы и ласки, совместном веселом времяпровождении с родителями.
- Не менее важно общение со сверстниками и игры.

Регулярные медицинские осмотры

- Профилактические осмотры участкового педиатра и узких специалистов помогут следить за общим состоянием ребенка, а также вовремя заметить и распознать отклонения в развитии.
- Профилактические прививки против инфекционных заболеваний – часть программы по сохранению здоровья детей.

Правила осторожного поведения на улице и дома

- Несчастные случаи в большей степени предотвратимы. Необходимо предпринять меры предосторожности в доме: закрыть розетки специальными заглушками, хранить лекарства и бытовую химию в недоступном месте, ограничить подход к плите и лестницам и пр.
- Ребенку надо объяснить, какую угрозу несет в себе транспорт, а по возможности обучить правилам перехода через дорогу.
- Дети всегда должны находиться под присмотром взрослых.

Социальное здоровье

Социальное здоровье – это постоянная адаптация к меняющимся условиям, усвоение правил поведения в обществе, его культуры и традиций. Маленький человек знает и умеет немного, а учить его предстоит родителям и работникам дошкольных учреждений.

В семье, где царит взаимопонимание и уважение, передается накопленный годами ценный опыт и знание - социальное развитие ребенка, как правило, в норме.

Социальное становление детей дошкольного возраста предполагает формирование социальной идентификации, различающейся в зависимости от возраста ребенка. Так, для младшего дошкольного возраста – это семейная идентификация, для детей среднего дошкольного возраста – это семейная, половая и видовая идентификация. Дети постарше различают правовую, национальную и этническую идентификацию.



Здоровье физическое

Физическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется становлением органов и систем организма. Еще с рождения дети могут отличаться по своей подвижности, силе и уравновешенности. Но это только заложенные природой особенности: главную роль играет создание максимально благоприятных условий окружающей среды и правильное физическое воспитание.

Как организовать здоровый образ жизни дошкольника?

От эффективности организации здорового образа жизни зависит полноценное развитие ребенка. В формировании здоровья для каждой возрастной группы детей дошкольного возраста ставятся свои цели.

Возрастная группа	Задачи родителей
Младшая группа дошкольников	1. Сформировать представление о себе, как об отдельной личности. 2. Объяснить способы заботы о себе и об окружающем мире. 3. Ознакомить с правилами выполнения физических упражнений (научить координировать свои движения, слушать команду). 4. Объяснять ребенку правила поведения на улице и дома (ходить через дорогу только за руку с взрослыми, смотреть под ноги). 5. Знакомить с гигиеническими процессами (чистка зубов, умывание, мытье рук перед едой и пр.)
Средняя группа дошкольников	1. Знакомить ребенка с частями тела и их функциями. 2. Учить заботиться о себе и соблюдать правила гигиены. 3. Знакомить с профилактикой заболеваний (правильное дыхание, закаливание). 4. Сформировать у ребенка привычку ежедневно выполнять физические упражнения. 5. Рассказывать о микробах и способах распространения инфекций.
Старшая группа дошкольников	1. Ребенок старшего дошкольного возраста должен выполнять регулярно физические упражнения. 2. Обучить ответственно относиться к своему телу и органам (например, гулять на свежем воздухе, чтобы дать легким свежий воздух, заниматься спортом, чтобы быть сильным и т. п.). 3. . Обучить правилам поведения в неожиданных

	ситуациях (к примеру, что делать, если что-то загорелось).
--	--

Режим дня

Приучая детей к соблюдению определенного режима дня, к выполнению требований гигиены, родители помогают сохранить и поддерживать нормальное развитие детей. При составлении режима важно учитывать возрастные особенности и правильную смену деятельности (труд, игры и отдых).

Родители должны установить режим, учитывающий время подъема и отхода ко сну, режим питания, прогулку на свежем воздухе, а в старшем дошкольном возрасте и время на выполнение посильных поручений.

Детский сон должен быть продолжительным: так, дети в возрасте 3-4 лет спят около 14 часов, а дети 4-6 лет 13 часов. При этом важно выделить из этого времени пару часов на дневной сон. Отход ко сну должен быть не позднее 8-9 часов.

Завтракать после пробуждения дети дошкольного возраста должны не позднее, чем через час, а ужинать максимум за полтора часа до сна. В течение дня перерывы между приемом пищи должны составлять не более 4 часов.

Здоровье ребенка во многом зависит от прогулок на свежем воздухе: чем больше, тем здоровее. В летнее время – это 6 часов, а зимой достаточно 4 часа. Лучшим временем для прогулок считается промежуток между завтраком и обедом или время после дневного сна и до ужина.

Советы родителям

Существуют некоторые моменты в состоянии здоровья детей, которые особенно должны настораживать родителей.

1. Если наблюдается неловкость движений, плохая координация, головокружение, головные боли, рвота и укачивание в транспорте, срочно необходимо проконсультироваться с невропатологом.
2. Чрезмерная подвижность или вялость и быстрая утомляемость, нарушения сна и страхи, плаксивость – основные симптомы детского нервного перенапряжения. Необходима консультация детского психиатра.
3. Если наблюдается нарушение стула, рвота, тошнота, боли в животе, то следует обратиться к детскому гастроэнтерологу.

4. Гнусавость, храп во сне, частый насморк, ангины, иногда отсутствует реакция на обращение, необходима консультация ЛОРа.
5. Кожная сыпь, слезоточивость могут быть реакцией на аллергены. Необходима консультация врача-аллерголога.
6. Неодинаковая высота плеч или лопаток, сутулость могут говорить о возможной проблеме с позвоночником. В такой ситуации поможет врач-ортопед.

Зачастую родители считают, что достаточно профилактического осмотра участкового педиатра, но это мнение ошибочно. Помимо вышеперечисленных узких специалистов необходим регулярный осмотр эндокринолога, хирурга, стоматолога. При необходимости нужно организовать занятия с логопедом для правильного становления речи и произношения.

Таким образом, забота о здоровье детей зависит от родителей и окружающих его людей. Заботясь о здоровье своих детей в дошкольный период, родители создают благоприятные условия для нормального развития организма в будущем и формировании здоровой во всех отношениях личности.

Подготовила: педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад №53»
Анжела Егорычева