

Здоровый ребёнок

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье-это «состояние полного телесного, душевного и социального благополучия». В отечественном здравоохранении принято более широкое определение здоровья: «Здоровье - естественное состояние организма, которое характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных состояний».

Для детей дошкольного возраста уравновешенность с окружающей средой означает возможность посещать дошкольные учреждения и овладевать умениями и навыками.

В настоящее время при комплексной оценке состояния здоровья детей используют следующие критерии и факторы. К критериям относятся:

- *наличие или отсутствие хронических заболеваний;
- * уровень функционального состояния основных систем организма;
- * степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
- * уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности;

К числу факторов, которые обуславливают здоровье детей, относится влияние окружающей среды, социальной среды, а также наличие или отсутствие отклонений в ante-, peri- и раннем постнатальном развитии.

Одним из важных показателей здоровья детей является их физическое развитие. Для оценки физического развития детей применяют методику антропометрических исследований. Определяют: рост, вес, окружность грудной клетки, емкость лёгких, мышечную силу рук, состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировоголожения. При антропометрических

исследованиях учитывают и уровень биологического развития ребенка: формирование зубной системы, моторики, речи, ростовые процессы, а у подростков – степень их полового созревания.

Физическое развитие, являясь одним из показателей здоровья, может изменяться под влиянием различных заболеваний.

Таким образом, состояние здоровья и физическое развитие находятся в тесной зависимости и должны исследоваться параллельно.

Также в дошкольном возрасте детям необходимо прививать гигиенические навыки и привычки, которые помогут предупредить многие заболевания и укрепить здоровье. Гигиеническое обучение должно быть целенаправленным. Обязательным условием выработки гигиенических навыков и превращения их в привычку является их систематическое повторение. Необходимо, чтобы требования, предъявляемые детям, были едиными и в ДООУ, и в семье.

Необходимо ещё помнить, что выполнение любых гигиенических правил и процедур должны сопровождаться положительными эмоциями. Дошкольникам целесообразно сообщать элементарные сведения о болезнях, которые передаются от человека к человеку через грязные руки, невымытые овощи и фрукты. Необходимо познакомить дошкольников с понятием «осанка» во время ходьбы, сна и занятий.

Для здоровья ребенка необходимо выполнение режима дня. Гигиеническое воспитание помогает решать общие задачи воспитания, способствует развитию воли, дисциплинированности. При проведении гигиенического обучения педагоги должны использовать игры, прогулки, книжки-картинки, плакаты на заданные темы и просить детей рассказывать по ним.

Но здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, уровня развития здравоохранения

и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. В ДОУ должно быть создано сообщество « дети-родители-педагоги».

Совместная работа с семьей строится на следующих положениях:

*Единство. Оно достигается, когда цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны не только педагогам, но и родителям.

*Систематичность и последовательность работы в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в ДОУ.

*Индивидуальный подход к каждому ребенку, к каждой семье.

*Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики.

Таким образом, в результате совместной работы ДОУ с семьей, взрослые и дети лучше узнают друг друга. Создается микроклимат, в основе которого уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми. Результат этой работы взаимосвязь всех составляющих здоровья - физического, психического и социального.

Подводя итог, хочется сказать, что здоровый ребенок – это

*ребенок, у которого привиты стойкие культурно-гигиенические навыки.

* ребенок, который имеет представление о строении собственного тела, назначении органов.

* ребенок, который обучен уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

*ребенок, который знает, что полезно и что вредно для организма.

*ребенок, который любит физкультуру и спорт.

*ребенок, в семье которого ведется здоровый образ жизни.