

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №3 Г. ПРУЖАНЫ»

Советы для родителей.

Тема: «Оздоровительная работа
с ослабленными детьми».

19.11.2024

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. В связи с этим большое значение приобретает работа с ослабленными детьми в детском саду.

В основе оздоровительно-воспитательной работы лежит особое междисциплинарное научно-педагогическое направление – педагогика оздоровления. Это направление сегодня постепенно оформляется на «стыке» возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, детской психологии.

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие ослабленного ребенка возможно при условии соблюдения следующих принципов:

1. организация оздоровительного режима;
2. организация двигательной активности с преобладанием циклических упражнений;
3. формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания;
4. реализация системы эффективного закаливания;
5. обеспечение полноценного лечебного питания (особенно в санаторном туберкулезном детском саду)
6. обеспечение психологического комфорта
7. использование развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.

Оздоровительный режим

Главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду является оздоровительный режим.

Ослабленный ребенок в большей степени, чем здоровый, нуждается в отдыхе и полном покое. Однако только деятельное состояние может усилить обмен веществ, оживить кровообращение, вызвать бодрое настроение, т.е. создать условия, необходимые для укрепления здоровья всего организма.

Неправильно понимать режим как жесткий распорядок с обязательным, специальным повторением определенных моментов в строго установленном время.

Оптимальный дифференцированный оздоровительный режим - это регулярно повторяющаяся деятельность, но не интервал, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды.

Оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей соматического и нервно – психического здоровья детей, а также биоритмического профиля, возрастных различий, эмоционального состояния, с учетом внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребенка.

Среди множества биологических ритмов ведущую роль играют околосуточные индивидуальные проявления которые составляют биоритмический профиль ребенка.

Организация оздоровительного режима должна исходить прежде всего из особенностей этого профиля, выявленного по показателям сравнительных характеристик умственной, физической работоспособности в течение дня, эмоциональной реактивности детей с последующим их разделением на представителей преимущественно «утреннего» («жаворонки») или «вечернего» («совы») типов. В соответствии с этим регулируются нагрузки, предъявляемые детям в процессе их обучения и воспитания.

Наряду с околосуточными ритмами важную роль в определении состояния здоровья детей играют сезонные ритмы.

Ряд исследований показал, что рост респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушениями слаженности ритмов и как следствие этого со снижением устойчивости организма к болезнетворным воздействиям.

Оказывается, в период биологической весны значительно возрастает амплитуда биоритмов большинства функций организма, так как весной резко ускоряется ход внешних астрономических часов: увеличивается продолжительность светового дня, солнечная активность, а также напряжение магнитного поля Земли. Внутренние биологические часы детского организма активно реагируют на это: резко возрастает амплитуда большинства биоритмов. Как следствие, повышается возбудимость нервной системы, сокращается количество гормонов эндокринных желез и желудочно-кишечного тракта.

Поскольку весной происходит резкая эндокринная перестройка, ребенок становится менее устойчивым к различного рода неблагоприятным воздействиям, в том числе и к перепадам температуры.

Все это в итоге ведет к снижению иммунитета, поэтому весной отмечается рост различного рода болезней верхних дыхательных путей и легких, желудочно – кишечного тракта, а также аллергических заболеваний.

Для решения этой проблемы рекомендуется разработать четыре типа сезонных оздоровительных режимов дня. При сравнении их выявляется много различий – например, продолжительность прогулок в зависимости от ряда факторов непосредственного воздействия погодных условий и непрямого воздействия климата.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности особое место занимает состояние бодрствования и сна.

Особое беспокойство вызывают дети, которые не спят днем, но по состоянию нервной системы нуждаются в таком отдыхе. Часто причинами

нарушения сна являются отсутствие четкого режима, а также несоблюдение единства воспитательных приемов в семье и детском саду.

Индивидуальные различия в продолжительности сна у детей очень велики. Поэтому необходимо определить индивидуальную продолжительность дневного и ночного сна, а также «управлять сном» детей, добиваясь, чтобы ребенок ежедневно (и днем и вечером) засыпал в одно и то же время.

Одним из компонентов рационального построенного режима дня являются прогулки на открытом воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха восстанавливающий в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность.

В зависимости от возраста детей прогулки (их характер и длительность) имеют свои особенности. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма детей и закаливают его. После активной прогулки у ребенка всегда хороший аппетит и хороший сон.

В любое время года желательно организовывать пешеходные прогулки за пределы участка детского сада. В связи с этим появляется возможность использовать природные факторы для развития движений, совершенствования физических качеств - ловкости, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве, координации движений.

Нельзя забывать также и об основных правилах ходьбы : после 30-40 минут движения старшим дошкольникам следует устраивать 10-15 – минутный отдых (летом в тени), младшим – чаще. Во время отдыха хорошо организовывать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать книгу.

Режим можно считать правильным тогда, когда в нем предусмотрена рациональная двигательная деятельность (физические упражнения, подвижные игры, всевозможные движения), которая способствует нормальному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма.

Двигательная активность

Двигательная активность детей дошкольного возраста зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, от уровня организации двигательного режима и постановки физического воспитания в условиях детского сада.

На протяжении года суточные объемы двигательной активности у ослабленных детей значительно ниже, чем у здоровых дошкольников. Это позволяет еще раз подтвердить сделанный вывод о необходимости иметь в детском саду четыре сезонных оздоровительных режима.

Одним из основных условий организации двигательной активности ослабленного ребенка является систематическое использование циклических упражнений. Их ценность для жизнедеятельности растущего организма

подтверждается выводами гигиенистов, рассматривающих этот вид физических нагрузок как наиболее важную в оздоровительном отношении часть двигательного режима.

Если учесть соображения специалистов по возрастной физиологии, считающих, что для **достижения активного долголетия, фундамент которого закладывается в период роста и развития, необходимы циклические физические упражнения, повторяемые многократно и систематически**, то станет ясно, что такие упражнения должны быть одним из основных средств в физическом воспитании ослабленных детей.

Равномерно повторяющиеся циклические упражнения (быстрая ходьба, бег, прыжки, аэробика, плавание, ходьба на лыжах, скольжение на коньках и т.д.), способствует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Однако, планирую данные циклические движения, необходимо соблюдать определенные требования:

- регулировать нагрузку не увеличением дистанции, а путем систематического повторения движений;
- научить детей правильному дыханию;
- не допускать физической и эмоциональной перегрузки и вместе с тем формировать положительный эмоциональный настрой.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика нарушений осанки.

Формирование правильной осанки должно занять первостепенное место в работе по физической культуре с ослабленными детьми. У дошкольников развитие костно-мышечной системы еще не завершено. Во многом она состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что создает возможность нарушения осанки при неправильном положении тела. Неправильная поза представляет особую опасность для малоподвижных детей, так как мышцы, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают должного развития.

Различают два вида осанки: правильную физиологическую и патологическую

Правильная физиологическая осанка характеризуется не только гармонией пропорций тела, но и физической выносливостью ребенка.

Для *патологической осанки* характерно следующее: «отстающие» лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость. Наиболее серьезным нарушением опорно-двигательного аппарата является сколиоз.

Общефизиологическое действие упражнений при их соответствующей дозировке обеспечивает гармоничное развитие мускулатуры ребенка, создает достаточную силовую выносливость мышц, позволяющую длительно сохранять определенную позу в пространстве.

Закаливание

Осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма.

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.

Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства). Это может приводить к невротическим расстройствам.

Закаливание ослабленных детей нужно вести с еще большей постепенностью и осмотрительностью, чем здоровых, меры закаливания должны быть еще более индивидуализированы.

Наиболее эффективными являются нетрадиционные методы закаливания.

Контрастные воздушные и водные ванны обеспечивают тот уровень повышения защитных сил организма, какой вообще способно дать закаливание.

Если традиционное закаливание предполагает адаптацию к холоду, то при создании пульсирующего микроклимата используется также и тепло. Создавая модель воздействия «тепло – холод», можно рассчитывать на выработку быстрых целесообразных терморегулирующих реакций.

Традиционные методы закаливания, хотя и менее эффективны по сравнению с контрастными, все же могут применяться в первую очередь в качестве начальных процедур. Это воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла. Закаливающие процедуры проводятся во всех группах.

Литература:

1. Власенко, Н. Э. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми раннего и младшего дошкольного возраста (2—4 года) / Н. Э. Власенко. — Мозырь : Содействие, 2015. — 76 с.

2. Власенко, Н. Э. Реализация образовательной области «Физическая культура» в работе с детьми первой младшей группы / Н. Э. Власенко // Пралеска. - 2015. - № 8. - С. 12-26.

Руководитель физического воспитания И. В. Кульгавчук