

Здоровье, безопасность и повседневный уход в МБДОУ «Детский сад № 10»

Охрана жизни и здоровья детей в ДОУ

В каждом образовательном учреждении должны строго соблюдаться правила и меры безопасности. Здоровье детей в ДОУ не должно подвергаться опасности, за этим должны следить воспитатели, медсестры, заведующая. Существуют определенные правила охраны жизни и здоровья детей. Так, должны систематически проводиться технические осмотры помещения, соблюдаться правила пожарной безопасности. В комнатах с детьми не должно быть кипятка, лекарств, спичек. Все продукты, употребляемые детьми в пищу, должны быть приготовлены с соблюдением санитарных правил. Все опасные предметы должны быть вне зоны досягаемости для детей.

Для проведения занятий выдаются ножницы с затупленными концами, только под руководством и надзором воспитателя. Так же в целях охраны здоровья детей в ДОУ необходимо привести в порядок и участок, на котором дети гуляют. Все ямы должны быть засыпаны, ежедневно проверяться отсутствие предметов, которые могут нанести вред здоровью ребенка. Все игровые снаряды, должны быть в исправности. Во время зимы все здания и постройки должны быть очищены от снега, не допустимы сосульки, все дорожки должны быть обработаны песком.

Охрана здоровья в ДОУ – задача очень важная и ответственная. О наличии заболеваний необходимо сразу сообщать медицинскому работнику. Помещения, в которых находятся дети, должны ежедневно убираться и проветриваться. Воспитатели должны не только обучать детей и развивать их умственные способности, но и следить за тем, чтобы здоровье детей в ДОУ не пострадало, а наоборот окрепло и улучшилось.

"Искусство воспитания имеет ту особенность, что почти всем оно кажется делом знакомым и понятным, а иным даже делом лёгким и тем понятнее и легче кажется оно, чем менее человек с ним знаком, теоретически и практически. Почти все признают, что воспитание требует терпения, некоторые думают, что для него нужна врождённая способность и умение, то есть навык, но весьма не многие пришли к убеждению, что кроме терпения, врождённой способности и навыка необходимы специальные знания". К. Д. Ушинский.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в

сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни. Основные компоненты здорового образа жизни. Рациональный режим. Правильное питание. Рациональная двигательная активность. Закаливание организма. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие. При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил: 1 Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). 2 Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели. 3 Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах. 4 Формирование культурно-гигиенических навыков. 5 Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов. 6 Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья. Основные принципы рационального питания: 1 Обеспечение баланса 2 Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах. 3 Соблюдение режима питания. Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения. Основными условиями формирования двигательной культуры являются: 1 Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий. 2 Развитие воображения при выполнении двигательных действий. 3 Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры. 4 Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой

деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду. Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников. Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням. Реализация данного направления обеспечивается: - направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения); - комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года; - созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ; - формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства. Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям. Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.). Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия). Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАВ РЕБЕНКА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ И В СЕМЬЕ. ПРАВО НА ОХРАНУ ЗДОРОВЬЯ

В дошкольном детстве соблюдение права ребенка на охрану здоровья имеет особое значение. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. Причин для этого много. Так, академик Ю. Е. Вельтищев связывает это с тем, что в данном возрастном периоде происходит нарастание силы подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью, поэтому эмоциональное перенапряжение сопряжено с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги нередко сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость и т.д. Дети быстро утомляются, плохо засыпают, много и бесцельно двигаются. Специалисты отмечают выражение нервно-психического развития (временное отступление от уже достигнутого уровня). В дошкольном детстве изменяется формула белой крови: кровь ребенка становится похожа на кровь взрослого, поэтому развивается высокая активность различных веществ, «отвечающих» за аллергические реакции. У многих детей наблюдается ускорение роста, так называемое первое вытяжение, при котором мышцы не успевают за ростом костей. Вследствие этого у ребенка появляются мышечные боли, что может стать причиной бессонницы. Кроме того, с периодом вытяжения врачи связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая также не успевает за бурным ростом ребенка. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, связанные с максимальной частотой детских инфекций и представляющие серьезную опасность для здоровья ребенка.

Для того, чтобы сохранять и улучшать здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная и кропотливая, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении. Государством принят ряд нормативно-правовых документов, непосредственно направленных на совершенствование охраны здоровья детей. Кроме того, в Законе «Об образовании» указано, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников». Следовательно, ребенок, посещающий дошкольное образовательное учреждение, имеет законное право на сохранение и укрепление своего здоровья.