

Раздел «Здоровье» старший дошкольный возраст.

Важнейшие задачи укрепления здоровья детей сохраняются и в старших возрастных группах.

В этом возрасте существенно увеличиваются возможности детей в укреплении здоровья, усвоении гигиенических навыков; углубляется мотивация, произвольность, повышается самоконтроль, целеустремленность.

Дошкольники приобретают некоторый опыт, позволяющий им ценить хорошее самочувствие и бодрое настроение. Дети получают также элементарные представления о действии некоторых лечебно-профилактических процедур, причинах отдельных заболеваний и мерах профилактики наиболее распространенных из них.

Одним из факторов охраны и укрепления здоровья детей, формирования здорового образа жизни, как и в предыдущих возрастных группах, остается выполнение рационального режима дня.

Примерный режим дня Старший дошкольный возраст

Режимные моменты	5-6 лет	6-7 лет
Прием, осмотр, игры	7.00-8.30	7.00-8.25
Утренняя гимнастика	8.15-8.25	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	8.35-8.50
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15	8.50-9.10
Занятия (общая длительность)	9.15-10.40	9.10-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка (наблюдения, труд, игры)	10.40-12.30	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, обед	12.30-12.50	12.40-13.10
Подготовка ко сну, сон	12.50-14.50	13.10-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	14.50-15.15	15.00-15.20
Полдник	15.15-15.30	15.20-15.30
Игры, досуг, кружки	15.35-17.00	15.30-17.05
Ужин	17.00-17.20	17.05-17.25
Чтение художественной литературы, игры, прогулка, уход домой	17.20- 19.00	17.25-19.00

Примечание:

- 1) В теплый период года занятия не проводятся; физические упражнения, ритмика и другие формы двигательной деятельности осуществляются на воздухе.
- 2) Общая длительность занятий в холодный период года может быть сокращена в зависимости от конкретных задач, уровня знаний у детей, содержания и формы организации занятий.
- 3) В пределах отведенного времени одно из занятий при необходимости может быть сокращено за счет увеличения длительности другого.

Гуляют дети в любую погоду при температуре воздуха до -20°C - -22°C .
Суммарная длительность ее в холодный период года (утром и вечером) – до 4 часов. При низких температурах воздуха одежда детей состоит из 4 слоев.

В теплый период года занятия не проводятся; физические упражнения, ритмика и другие формы двигательной деятельности осуществляются на воздухе. Общая длительность занятий в холодный период года может быть сокращена в зависимости от конкретных задач, уровня знаний у детей, содержания и формы организации занятий. В пределах отведенного времени одно из занятий при необходимости может быть сокращено за счет увеличения длительности другого.

Дети гуляют в любую погоду при температуре воздуха до $-20...-22$ °С.

Суммарная длительность прогулки в холодный период года (утром и вечером) — до 4 ч. При низкой температуре воздуха одежда детей состоит из четырех слоев.

Гигиенические условия. В помещениях, где проходит разнообразная деятельность и отдых детей, создается благоприятная гигиеническая обстановка, предусматривающая систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха в пределах $+20...+21$ °С в групповом и $+16...+18$ °С в гимнастическом зале и в спальном комнате при относительной влажности воздуха 40—60%. Для обеспечения чистоты и температуры воздуха комнаты проветривают в присутствии детей (в течение 5—10 мин, каждый час); в отсутствие детей проводится сквозное проветривание несколько раз в день (в течение 5—15 мин в зависимости от погодных условий).

Конструкция и размеры столов и стульев соответствуют росту детей, они маркируются одинаковым рисунком, что позволяет ребенку самостоятельно находить свое место. В каждой группе желательно иметь не менее двух-трех размеров столов и стульев.

В помещении группы должно быть достаточно дневного света, а уровень искусственной освещенности должен составлять не менее 200 люкс на рабочей поверхности стола.

Комплекты оборудования, пособий, игрушек должны быть изготовлены из экологически чистых материалов и соответствовать всем гигиеническим требованиям. Используемая в групповых помещениях мягкая мебель должна быть легкой, мобильной, а ее поверхность—легко подвергаться очистке (съёмные детали).

Закаливание. Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни. Последнее не менее важно, чем специальные мероприятия, так как оно составляет основу здорового образа жизни ребенка.

Закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей те же, что и в предыдущей возрастной группе. Незначительные различия имеются лишь в исходных и конечных температурах закаливающих факторов, длительности их воздействия.

Выбор средств и способов закаливания определяется соответствующими условиями в дошкольном учреждении, состоянием здоровья и подготовленностью ребенка. Наиболее эффективно комплексное применение закаливающих факторов в различных вариантах и сочетаниях.

Закаливание организма можно начинать в любое время года, но осуществлять его только при хорошем самочувствии и положительном эмоциональном настрое ребенка.

Физически ослабленных детей, как и в младшем возрасте, закаливают в соответствии с рекомендациями врача. Наиболее приемлемо для этого влажное

обтирание тела, обливание ног водой контрастных температур и водой с постепенным снижением температуры в щадящем режиме. По мере улучшения состояния здоровья можно начинать постепенно закаливать ребенка по общепринятой схеме (по согласованию с медицинским работником).

Не кутайте детей, одевайте их в соответствии с погодой таким образом, чтобы одежда была удобной, не мешала двигаться, не стесняла естественных движений. Одежда лучше из натуральных тканей; синтетические ткани рекомендуется использовать только для верхней одежды; следует учить детей умению регулировать свою двигательную активность, так как чрезмерно высокая и неупорядоченная двигательная активность не менее вредна, чем ее недостаток.

При наличии условий детей обучают плаванию, купают. Все водные процедуры, связанные с общим обливанием тела, обучением плаванию, купание проводятся не ранее чем через 30—40 мин после приема пищи.

Один из эффективных методов закаливания, рекомендованных для проведения в дошкольном учреждении, — хождение детей босиком по ткани, обильно смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики; можно использовать также способ топтания в тазу, наполненном на 1/4 водопроводной водой со слабым раствором марганца (розовый цвет), после чего дети проходят по сухой тканевой дорожке. Такой способ закаливания проводят после обеда, перед укладыванием детей на дневной сон.

Для профилактики заболеваний носоглотки используют ежедневное полоскание горла питьевой водой комнатной температуры (два раза в день — утром и вечером).

Культурно-гигиенические навыки. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Они могут уже самостоятельно и осознанно выполнять многие гигиенические и закаливающие водные процедуры — правильно и своевременно мыть руки, умываться, чистить зубы утром и вечером, мыть ноги ежедневно перед сном, полоскать рот после приема пищи, пользоваться носовым платком, подмываться, быть опрятными и аккуратными, причесываться, следить за своим внешним видом.

В старшем дошкольном возрасте дети преимущественно самостоятельно (или под контролем взрослого) одеваются и раздеваются, знают последовательность одевания и назначение разных предметов одежды при различных погодных условиях.

При подготовке к приему пищи дошкольники должны уметь накрывать столы, а во время еды — пользоваться всеми приборами (ложкой, вилкой, ножом), быть аккуратными и чистоплотными.

В процессе общения с детьми педагог становится во всем примером для своих воспитанников — в неукоснительном соблюдении правил личной гигиены, в поведении, культуре речи, одежде, опрятности и др. Только в этом случае можно рассчитывать на достижение положительных результатов в воспитании культурных и гигиенических навыков у дошкольников.

К концу периода старшего дошкольного возраста у детей должны быть сформированы все необходимые навыки и положительное отношение ко всему тому, что способствует укреплению здоровья, хорошему самочувствию, физическому и умственному развитию.

Психическое здоровье. Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием. Дети пяти-семи лет особенно чувствительны к неблагоприятным воздействиям среды.

Одним из основных негативных факторов является авторитарный стиль воспитания, который может привести к возникновению у детей психологического дискомфорта. При этом у них подавляется потребность в безопасности, любви, общении, познании окружающего мира самостоятельно и с помощью взрослых. Авторитарный стиль воспитания приводит к тому, что дети становятся необщительными, замкнутыми, нелюбознательными, отказываются от контактов с незнакомыми людьми.

Одно из важнейших условий укрепления психического здоровья детей — создание такой обстановки в группе детского сада, в которой ребенок чувствовал бы себя защищенным в любой ситуации, не боялся обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости мог обратиться за помощью к каждому сотруднику дошкольного учреждения. Важно, чтобы ребенок был хорошо знаком с внутренним расположением помещений здания детского сада и мог самостоятельно найти нужную ему комнату (гимнастический, музыкальный залы, медицинский и другие кабинеты).

Нарушения со стороны психического здоровья могут быть следствием чрезмерной психологической и физической нагрузки, которая ложится на детей в детском саду, что может выражаться в капризах, плаксивости, ночных страхах, нервных срывах, агрессивности.

Основными причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;
- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;
- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом проходящих педагогов-предметников;
- организация занятий, по объему и интенсивности не адекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня;
- чрезмерное расширение общего объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация;
- частые нарушения привычного уклада жизни детей;
- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов и к компьютерным играм, особенно агрессивного содержания.

Безопасность. Безопасность детей в дошкольном учреждении обеспечивается созданием условий для их физического и психологического благополучия, предупреждения травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению.

Одно из основных условий безопасности дошкольников — развитие у них самостоятельности, ответственности и понимания значения правильного поведения

для охраны своей жизни и здоровья. Выполнение всех жизненно необходимых гигиенических норм и правил должно постепенно стать естественной потребностью ребенка.

Дети должны иметь четкое представление о поведении при возможных встречах и случайном общении с незнакомыми людьми (в магазине, в лифте, на улице). Необходимо рассматривать и обсуждать с ними наиболее типичные ситуации, создающиеся при подобных встречах, обращая их внимание на недопустимость и опасность оставаться наедине с незнакомым человеком.

Детей старшего дошкольного возраста необходимо учить бережно относиться к живой и неживой природе, формировать представления о взаимосвязи природы и человека и влиянии окружающей среды на здоровье (в доступной для них форме).

В то же время следует предостерегать дошкольников от возможной опасности при встрече с бездомными животными, объяснять, что нельзя их гладить, брать на руки (помимо укусов, нужно опасаться кожных, грибковых заболеваний, переносчиками которых они могут быть).

Дети пяти—семи лет должны иметь представление о том, что полезно и что опасно для здоровья, о мерах предупреждения некоторых заболеваний, в том числе и инфекционных; об основах здорового образа жизни. Им можно рассказать о назначении некоторых лекарственных препаратов, об осторожности в обращении с ними (не употреблять без контроля взрослых никаких лекарств, витаминов, жевательных резинок и др.). Нужно научить детей простейшим приемам оказания первой помощи сверстникам в экстремальных ситуациях (кровотечение носовое или в результате травмы, ожог, тепловой или солнечный удар и др.).

В целях безопасности дошкольников учат осторожности при спуске и подъеме по лестнице, предупреждают об опасности нахождения у открытого окна, двери балкона (выше первого этажа).

Детям объясняют правила поведения на улицах при переходе дорог, в транспорте, рассказывают об устройстве светофора и его назначении; приучают к осторожности во время купания в водоемах и бассейне. Ребенок старшего дошкольного возраста должен твердо знать адрес своего места жительства и при необходимости (отстал от взрослого, потерялся) не бояться обратиться за помощью к работнику милиции.

Для профилактики инфекционных заболеваний, в частности желудочно-кишечного тракта, глистных инвазий, важно сформировать у детей установку не есть в транспорте, во время прогулки во дворе, на улице («на ходу»). Дети должны знать, что пить можно только кипяченую воду.

Ребенка нужно учить умению ощущать свое самочувствие и при малейшем недомогании и дискомфорте не стесняться обращаться к воспитателю или медицинской сестре.

Целесообразно учить дошкольников понимать важность выполнения любого задания или самостоятельного занятия, связанных с напряжением зрения, только при хорошем освещении; не увлекаться длительным просмотром телепередач, видеофильмов, компьютерными играми. Важно учить детей избегать продолжительных шумных игр, прослушивания громкой музыки, форсирования звука при речевом общении.

Дети должны понимать, почему нельзя общаться с заболевшими детьми или взрослыми и как можно самому уберечься от заболевания при случайных контактах с больными.

Важно, чтобы ребенок понимал, что охрана собственного здоровья и забота о здоровье близких тесно взаимосвязаны. Поэтому его нужно учить выполнять элементарные правила гигиенического поведения. Например, прикрывать рот платком при чихании, отворачиваться при кашле, а также помнить о том, что несоблюдение правил личной гигиены — угроза не только своему здоровью, но и здоровью окружающих.

Для лучшего понимания детьми своих возможностей в охране жизни и здоровья целесообразно сообщать им элементарные сведения о строении человеческого тела, об основных функциях внутренних органов и отдельных физиологических систем; об охране зрения и слуха; учить их овладевать простейшими приемами аутотренинга (в том числе и на личном примере воспитателя), негативному отношению к вредным привычкам. Следует обучить детей некоторым простейшим приемам самозащиты в экстренных ситуациях. Для успешного перехода ребенка из дошкольного учреждения в школу значимыми являются: уровень психического и физического развития; степень зрелости ведущих функциональных систем организма; состояние здоровья и знание основ здорового образа жизни и безопасности; уровень интеллектуального развития и познавательных способностей. Детям, развитие которых не отвечает этим требованиям, предоставляется временная отсрочка от поступления в школу. В течение этого времени с ними проводится коррекционно-развивающая работа.