

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА В РАННЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Преподаватель- Лукина Л.Н.

Ранний возраст

- Развивается эмоциональная сфера, осваивает первую ступень нравственного чувства;
- Развиваются социальные потребности в общении и получении новых впечатлений;
- Преобладают деловые мотивы общения.

Преддошкольный возраст (с 1 года до 3 лет)

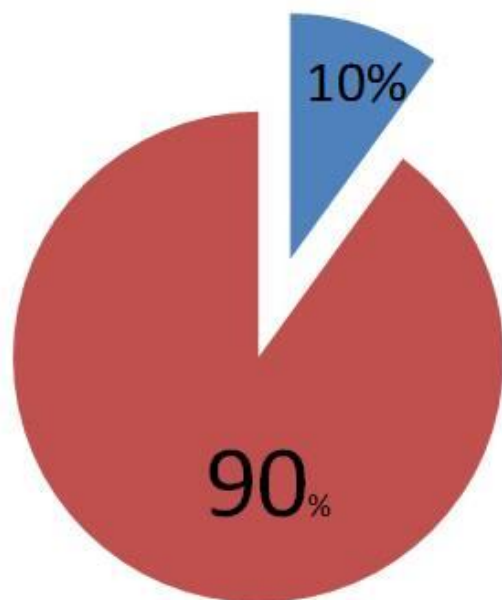


Основные события этого периода.

1. Постепенно замедляются темпы прибавки массы и длины тела.
2. К 2 годам завершается прорезывание 20 молочных зубов.
3. К концу 3 года дети говорят длинными фразами, рассуждают.
4. Расширяются двигательные возможности – от ходьбы до бега, лазания и прыжков.
5. Начинают проявляться индивидуальные черты характера.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ...

Тенденция ухудшения состояния здоровья
детей дошкольного возраста к школе
(по данным медицинских исследований И.Г. Веселова,
В.М. Чимарова, А.А. Бодалёва и др.)



10% здоровых
детей

90%
ослабленных
детей

Факторы, оказывающие влияние на развитие и здоровье детей



В настоящее время при комплексной оценке состояния здоровья детей раннего и дошкольного возраста используют следующие критерии:

1. Наличие или отсутствие хронических заболеваний
2. Уровень функционального состояния основных систем организма
3. Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям
4. Уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности

Раннее детство

1–3 года

- **Социальная ситуация развития**

Ребенок и взрослый (конкретный, из близкого окружения), или «Я и другой», или *Ребенок – Предмет-Взрослый*.

Познание мира человеческих предметов.

- **Ведущая деятельность**

Орудийно-предметная (предметно-манипулятивная)

- **Общение**

со взрослым – ситуативно-деловое,

со сверстниками – начальные формы, взаимное подражание.



активная и
пассивная
речь

Сенсорное
развитие

поведение

Ребенок
1 – 3
года

игра

навыки

конструирование

Движения

Изобразительная
деятельность

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ФГОС ДО

направлено на достижение целей формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта (освоение ОВД);
- формирование потребности в двигательной активности и совершенствовании;
- становление ценностей ЗОЖ, владение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, формирование полезных привычек);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.



Факторы риска



Медико-биологические

(состояние здоровья, наследственные и врожденные свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, травмы внутриутробного развития).

Социально-экономические

(материальные проблемы семьи, неблагоприятный психологический климат в семье, аморальный образ жизни родителей, неприспособленность к жизни в обществе).

Психологические

(неприятие себя, невротические реакции, эмоциональная неустойчивость, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми).

Педагогические

(несоответствие содержания программ общеобразовательного учреждения, темпа психического развития и обучения детей, отсутствие интереса к учебе, закрытость, несоответствие образу школьника).



Здоровьесберегающие технологии



**Дыхательная
гимнастика**

**Развитие
общей моторики**

Релаксация

**Развитие мелкой
моторики
пальцев
рук**

Психогимнастика

**Массаж и
самомассаж**

В настоящее время при комплексной оценке состояния здоровья детей раннего и дошкольного возраста используют следующие критерии и факторы.

К числу критериев относят:

- 1) *наличие или отсутствие хронических заболеваний;*
- 2) *функциональное состояние основных органов и систем организма;*
- 3) *степень сопротивляемости (резистентности) организма неблагоприятным воздействиям;*
- 4) *уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности.*

Для оценки состояния здоровья ребенка последний критерий имеет особенно важное значение, так как детский организм находится в процессе непрерывного роста и развития. Наличие или отсутствие заболеваний определяют при осмотре врачи-специалисты.

Функциональное состояние основных органов и систем отражает функциональные возможности основных систем жизнеобеспечения организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.). *Определение функционального состояния организма* предполагает оценку реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем на определенные функциональные нагрузочные пробы.

Степень сопротивляемости организма (резистентность) предполагает оценку неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды микробной и немикробной этиологии. О степени резистентности можно судить по числу простудных заболеваний, перенесенных ребенком в течение года, предшествовавшего медицинскому осмотру. Резистентность может быть хорошей, удовлетворительной и неудовлетворительной.

Степень и гармоничность физического и нервно-психического развития предполагает оценку состояния физического и нервно-психического развития в сравнении со стандартом, и периодически — хода процесса физического развития путем сопоставления биологического и паспортного возраста ребенка.

Психическое развитие *ранний возраст*

- - складывается предметная деятельность, развивается общение со взрослыми и со сверстниками, возникают предпосылки игровой и продуктивной деятельности;
- - формируется предметное восприятие как центральная познавательная функция;
- - осваиваются наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, возникает воображение и знаково-символическая функция сознания,
- - активная речь.

На прогулке дети играют, много двигаются, приобщаются к различным видам спорта.



Роль дневного сна в двигательном режиме дошкольника.



Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходимо провести после тихого часа бодрящую гимнастику. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднимает мышечный тонус, обеспечивает необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна является важной составляющей двигательной активности.



Главной составляющей полноценного развития детей в раннем возрасте является сенсорное развитие.

Сенсорное воспитание, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенью которого является чувственный опыт.

Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т. е. от того насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее.



максимальное раскрытие его индивидуального возрастного потенциала

гармоничное развитие его личностных качеств



Результат всего хода развития и воспитания ребенка в дошкольном возрасте

готовность к школьному обучению

осознание ребенком самого себя, своих возможностей и индивидуальных особенностей

умение общаться и сотрудничать со взрослыми и сверстниками

овладение основами физической культуры и здорового образа жизни



Депривация – это лишение или ограничение возможностей для удовлетворения потребностей, определённых впечатлений

- **Сенсорная депривация** – бедность окружающей среды.
- **Двигательная депривация** – ограничение или лишение потребности в движениях.
- **Материнская депривация**- отсутствие физической и эмоциональной заботы о малыше.
- **Социальная депривация** – психологически и физически отчуждён от семейной микросреды(предоставлен сам себе, не принимает участия в жизни семьи).



Создание развивающей среды



Панно «Формы»



Уголок ряжения



Дидактический стол
для игр с песком и
водой



Кукольный уголок



Панно «Самолет»

Заболевания, свойственные дошкольному возрасту

Сохраняется высокая заболеваемость ОРВИ.

Инфекции: ветрянка, инфекционный гепатит, скарлатина, краснуха (т.к. увеличивается контакт с окружающей средой и детьми).

Травматизм (отсутствие опыта, недостаток контроля со стороны взрослых).

Заболевания нервной системы (энурез).





Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)

Основные события этого периода.

1. Расширяются контакты ребенка с внешним миром.
2. Происходит первое физиологическое вытяжение в длину.
3. Начинается смена молочных зубов на постоянные.
4. Идет быстрое нарастание объема внимания.
5. В это время дети начинают посещать детский сад.
6. Появляются различия в поведении мальчиков и девочек.
7. Наибольшая активность принадлежит гормонам щитовидной железы и соматотропному гормону.





Приоритетные направления:

- **Охрана и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.**
- **Формирование устной речи детей, навыков речевого общения с окружающими.**
- **Способствовать развитию творчества детей через организацию изобразительной деятельности дошкольников.**

Особенности преддошкольного периода:

- Темпы психического развития опережают физическое развитие
- Увеличивается восприимчивость к детским инфекциям
- Часто наблюдается рахит, респираторные заболевания

Дошкольный возраст

- Эмоции переживаются ярко и непосредственно;
- Чувства приобретают глубину и устойчивость;
- Развивается произвольность;
- Появляется спектр мотивов деятельности, взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Особенности психологического облика детей старшего дошкольного возраста

- разрозненный неорганизованный опыт общения с искусством;
- преобладание роли зрелищно–событийных ощущений по отношению к слуху;
- склонность к гедонистически окрашенным чувствованиям (гедонизм с греч. – наслаждение);
- потребность к смене эмоциональных состояний;
- склонность к непосредственному сопереживанию, эмоциональной идентификации в ситуации общения (с персонажами произведений искусства);
- регуляция деятельности, общения в опоре на чувственные ощущения и образы.

Одним из факторов формирующих здоровье ребёнка является двигательная активность, которая определяется как количество движений, которое малыш производит в течение всего периода бодрствования.

Двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развитие ребенка. Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается.

Все знаем фразу «движение – это жизнь»? С этим утверждением сложно поспорить, ведь от того, насколько активен ребенок зависит и состояние его здоровья.



Факторы риска:

- отчужденность от семьи, школы и общества;
- частые случаи асоциального поведения уже в раннем возрасте;
- неблагополучные семьи;
- недостаточная забота о ребенке со стороны семьи;
- конфликты в семье;
- экономическая и социальная обделенность;
- плохая учеба в школе, отсутствие интереса к ней;
- влияние дурной компании, окружения



Исследование настроения как эмоционального состояния личности ребенка



Красный цвет обычно предпочитают физически здоровые сильные люди, они живут сегодняшним днем и испытывают желание получить все, что хотят, тоже сегодня. Дети, выбирают из палитры карандашей красный, легко возбудимы, любят шумные подвижные игры.



Дети, выбирающие желтый, отличаются тем, что нередко уходят в мир своих фантазий. Повзрослев, они могут при определенных обстоятельствах стать мечтателями «не от мира сего». Такие люди плохо приспосабливаются к жизни. Нелюбовь к желтому может означать нереализованные надежды («разбитые мечты»), истощение нервной системы.



Детям, выбирающим зеленый цвет, обычно свойственны самоуверенность, настойчивость. Они стремятся к обеспеченности.



Предпочтение синего цвета отражает потребность человека в стабильности, порядке. Синий цвет чаще выбирают флегматики.



Коричневому цвету часто отдают предпочтение дети неустроенные в жизни

Цветовые тесты позволяют четко фиксировать динамику эмоциональных состояний в той или другой экстремальной ситуации



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



- Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.
- Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу.... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.
- В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.
- Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию.
- Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.
- Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.

В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п.

▣ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!