

Методическое объединение № 2

Создание комплекса профилактической работы, направленной на поддержание психологического, физического здоровья дошкольников, и пропаганду конструктивных детско-родительских отношений в семье, как основы целостного развития детской личности

(Подготовили: старший воспитатель Долженко А.А., психолог Бласет-Кастро Е. А.)

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, поскольку предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Большинство детей сейчас в детском саду относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
КОЛЛЕДЖ ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВА, ТРАНСПОРТА И ТЕХНОЛОГИЙ № 41

(дошкольное отделение)

119633 г. Москва, Боровское ш., дом 20, к. 2 т. 8(499) 737-95-30
119634 г. Москва, улица Шолохова, дом 19, кор.3 т. 8(495) 732-99-22

В нашем детском саду используется комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья воспитанников. Мы целенаправленно работаем над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищем новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, используем в работе передовой опыт.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья детей нашей группы.

В работе по «здоровьесбережению» используется комплекс оздоровительных мероприятий:

- Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
- Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
- Утренняя гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
- Дорожки для профилактики плоскостопия.
- Правильная организация прогулок и их длительность.
- Мытье прохладной водой рук по локоть.
- Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст.
- Самомассаж
- Неделя здоровья.
- Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводит инструктор по физической культуре, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице (на специально оборудованной спортивной площадке). Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.
- Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
- Корректирующая и дыхательная гимнастика после дневного сна.
- Гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости.
- Звуковая, артикуляционная гимнастика; логоритмика
- Пластические этюды.
- Релаксационные упражнения.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
КОЛЛЕДЖ ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВА, ТРАНСПОРТА И ТЕХНОЛОГИЙ № 41

(дошкольное отделение)

119633 г. Москва, Боровское ш., дом 20, к. 2 т. 8(499) 737-95-30
119634 г. Москва, улица Шолохова, дом 19, кор.3 т. 8(495) 732-99-22

Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений.

Здесь большое значение имеет наличие непрерывной преемственности в работе между педагогами и родителями.

«Детско - родительские отношения как фактор психологического благополучия дошкольника»

Проблема детско - родительских отношений остается актуальной на протяжении всего развития психологии как науки. Казалось бы, в нормальной обыденной жизни ребенок постоянно окружен вниманием и заботой, и поводов для беспокойства быть не должно. Однако, среди детей воспитывающихся в семье, можно наблюдать проявления социальной дезадаптации и определенных отклонений в поведенческой сфере.

В настоящее время самой серьезной проблемой в отношениях между родителями и ребенком является плохое общение. Научившись общению и взаимному пониманию языка, можно добиться значительного улучшения на уровне отношений.

Современная жизнь углубляет изоляцию и дефицит общения ребенка и взрослого, приводит к тому, что родители все больше отдаляются от создания условий благоприятных для полноценного психического развития ребенка.

Таким образом, приоритетным направлением в работе считаем – повышение психологической и педагогической грамотности родителей, так как во все времена главным действующим лицом в сфере воспитания остаются родители, и только в семье закладывается фундамент духовной культуры человека. Конфликты в семье, невротизация родителей, вызывают у детей чувство беспокойства, неуверенности в себе, эмоциональное напряжение, что способствует истощению еще неокрепшей нервной системы ребенка. Поэтому психологический дискомфорт в семье серьезно сказывается на психическом развитии и соматическом здоровье ребенка.

В настоящее время проблема детско - родительских отношений как фактора психологического здоровья детей в условиях семьи является одной из важнейших составляющих государственной политики сохранения здоровья нации.

Проблема семейного воспитания все больше привлекает к себе внимание ученых и практиков нашей страны. Вопросы семейного воспитания рассматриваются педагогами, социологами, психологами, психотерапевтами. При этом затрагиваются различные сферы детско - родительских отношений: особенности воспитания ребенка и отношение к нему родителей, характерные

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
КОЛЛЕДЖ ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВА, ТРАНСПОРТА И ТЕХНОЛОГИЙ № 41

(дошкольное отделение)

119633 г. Москва, Боровское ш., дом 20, к. 2 т. 8(499) 737-95-30
119634 г. Москва, улица Шолохова, дом 19, кор.3 т. 8(495) 732-99-22

особенности личности ребенка как результат семейных воздействий, особенности личности родителей, характер супружеских отношений и т. д.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает влияние на развитие и детей, и взрослых. Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

Современная жизнь углубляет изоляцию и дефицит общения ребенка и взрослого, приводит к тому, что родители все больше отдаляются от создания условий благоприятных для полноценного психического развития ребенка. Исследования в области развития семьи показали, что на психологический комфорт современной семьи оказывают влияние ряд неблагоприятных факторов:

- ✚ социально-экономический фактор, когда неудовлетворительные жилищно-бытовые условия или же занятость родителей сводит к минимуму общение с ребенком;
- ✚ социально-культурный фактор проявляется в ускорении темпа современной жизни, недостаточность условий для снятия эмоционального напряжения и расслабления, следствием чего является невротизация родителей;
- ✚ социально-психологический фактор выражается в дисгармонии семейных отношений и семейного воспитания, нарушении в сфере детско - родительских отношений.

Эти обстоятельства наносят вред отношениям доверия и эмоционального благополучия семьи, мешают родителям воспитывать детей в атмосфере радости и теплого общения. Не в наших силах изменить экономику, но оказать влияние на социально-культурные и социально-психологические факторы мы можем

Для благоприятного психологического климата характерны следующие признаки:

- ✚ сплоченность семьи,
- ✚ возможность всестороннего развития личности каждого ее члена,
- ✚ высокая доброжелательная требовательность членов семьи друг к другу,
- ✚ чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности,
- ✚ гордость за принадлежность к своей семье,
- ✚ ответственность.

Важными показателями благоприятного психологического климата семьи являются стремление ее членов проводить свободное время в домашнем кругу, общаться на интересующие всех темы, вместе выполнять домашнюю работу, одновременная открытость семьи, её широкие контакты. Такой климат

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
КОЛЛЕДЖ ГРАДОСТРОИТЕЛЬСТВА, ТРАНСПОРТА И ТЕХНОЛОГИЙ № 41

(дошкольное отделение)

119633 г. Москва, Боровское ш., дом 20, к. 2 т. 8(499) 737-95-30
119634 г. Москва, улица Шолохова, дом 19, кор.3 т. 8(495) 732-99-22

способствует гармонии, снижению остроты возникающих конфликтов, снятию стрессовых состояний, повышению оценки собственной социальной значимости и реализации личностного потенциала каждого члена семьи.

Характер внутрисемейных отношений, нравственно-психологический климат семьи оказывают большое влияние на становление личности ребенка. Усваивая нормы поведения и отношений родителей, дети начинают в соответствии с ними строить свои отношения с близкими людьми, а затем переносят навыки этих отношений и на окружающих людей, товарищей, учителей. Если же в семье нет единства в воспитании ребенка, если нарушаются важные педагогические принципы уважения к ребенку и требовательности к нему, то создается почва для неправильного становления характера человека. Дети, испытывавшие на себе подобный стиль воспитания, как правило, в дальнейшем относятся к окружающему миру как к источнику угрозы и опасности.

Таким образом, с полным правом можно утверждать, что первоосновой и фундаментом психического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего является в первую очередь **семья**.

Ребёнок – индикатор семейных отношений. От того, какие отношения складываются в семье, зависит мировосприятие ребёнка, его отношения с окружающими людьми, личностные особенности. Известно, что уже до трёх лет закладывается базовое отношение ребёнка к миру. Будет ли он любить людей, сможет ли чувствовать себя в безопасности в этом мире.

Каждая из этих технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия,
а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.**