DOI: 10.17117/na.2016.11.03.048

<http://ucom.ru/doc/na.2016.11.03.048.pdf>

Поступила (Received): 24.11.2016

Дудкина О.В., Щепетнова Е.Н., Новикова Н.В. Интеграция деятельности специалистов, воспитателей и родителей как основа гармоничного физического и психического здоровья воспитанников

**Dudkina O.V., Shchepetnova E.N., Novikova N.V.
Integration of activity of specialists, educators and parents as
basis harmonious physical and psychical health of pupils**

В статье раскрыта тема о взаимодействии специалистов ДОУ и родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста в вопросах сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Отражена система работы с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни

Ключевые слова: физическое и психическое здоровье

In the article a theme is exposed about co-operation of specialists DOW and parents (legal representatives) of children of preschool age in the questions of maintenance and strengthening of physical and psychical health. The system of work is reflected with parents on forming of habit to the healthy way of life

Key words: physical and psychical health

Дудкина Ольга Валентиновна

Инструктор

Детский сад № 71 «Почемучка»

г. Старый Оскол, м-н Солнечный, 21

Dudkina Olga Valentinovna

Instructor

Kindergarten № 71 "Pochemuchka"

Stariy Oskol, microdist. Solnechniy, 21

Щепетнова Елена Николаевна

Педагог-психолог

Детский сад № 71 «Почемучка»

г. Старый Оскол, м-н Солнечный, 21

Shchepetnova Elena Nikolaevna

Teacher-psychologist

Kindergarten № 71 "Pochemuchka"

Stariy Oskol, microdist. Solnechniy, 21

Новикова Наталья Владимировна

Воспитатель

Детский сад № 71 «Почемучка»

г. Старый Оскол, м-н Солнечный, 21

Novikova Nataliy Vladimirovna

Educator

Kindergarten № 71 "Pochemuchka"

Stariy Oskol, microdist. Solnechniy, 21

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

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, воспитываются личностные,

морально-волевые, поведенческие качества. Одной из важных составляющих развития ребенка является его психологическое здоровье. Любой стресс для ребёнка оказывает прямое влияние на его физическое и психическое состояние, поэтому, практически каждый ребенок требует той или иной психологической поддержки.

По данным научно-исследовательского института гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи за последние десятилетия состояния здоровья дошкольников ухудшилось, рост хронической заболеваемости у детей происходит к моменту поступления в школу.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Неоспорима связь психологического здоровья с физическим. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта. Портрет психологически здорового человека можно описать следующим образом: это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир человек.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Поэтому первым и самым главным приоритетным направлением в работе педагогического коллектива ДОУ является защита и сохранение физического и психического здоровья ребёнка. Цель этого направления состоит в том, чтобы показать ребёнку и родителям значимость физического и психического состояния здоровья, так необходимого для дальнейшей самореализации ребенка, формирования его нравственных качеств, душевных сил, для его социальной адаптации и профессионального становления.

Решая задачи, направленные на улучшение здоровья детей дошкольного возраста, используются различные средства физического и психического воспитания:

- закаливание;
- гигиенические факторы;
- двигательные действия;
- умение расслаблять мышцы тела, снятие мышечных зажимов;
- дыхательная гимнастика.

Отсюда следует, что в дошкольном учреждении обязательным условием должна стать профилактика психоэмоционального переутомления. Поэтому, педагогам необходимо организовывать образовательный процесс таким образом, чтобы утомление детей, возникающее в результате деятельности, легко устранялось своевременным отдыхом и сменой деятельности, с учетом

индивидуальных особенностей и ориентировкой на самочувствие каждого ребёнка. Определяя направления работы по сохранению и укреплению здоровья детей, были выделены самые приоритетные, это:

- соблюдение режима дня;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- питание;
- закаливание;
- организация двигательного режима, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- создание эмоционально-благоприятной атмосферы;
- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний;
- обучение способности к расслаблению и снятию мышечных зажимов;
- работа с родителями.

Невозможно в одностороннем порядке, только в условиях ДОУ, заниматься формированием привычки к здоровому образу жизни у ребенка – очень важно здесь взаимодействие с родителями детей. Работа по созданию целостной системы физического и психического воспитания с родителями включает следующие формы:

- анкетирование родителей на тему «Физкультура в вашей семье» с целью выявления интереса у родителей к физической культуре;
- разработки консультаций и буклетов для родителей по оздоровлению дошкольников и особенностям психического развития детей, по обучению родителей оздоровительному массажу, дыхательным упражнениям, упражнениям на расслабление;
- совместные рисунки на тему: «Здоровый образ жизни нашей семьи»;
- дни открытых дверей (родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, занятии);
- домашние задания (позволяют решить сразу несколько задач: повысить активность детей, помочь организовать содержательное общение детей и родителей);
- встречи с родителями (групповые и индивидуальные консультации);
- совместные физические досуги, праздники, дни здоровья и т.п.

Все эти мероприятия необходимо проводить в тесном контакте со специалистами и воспитателями ДОУ, кроме образовательных функций, эти мероприятия позволят родителям с пользой провести свободное время, являясь источником радости, положительных эмоций и значительно обогатят семейную жизнь. В конечном итоге, полученная информация, примененная на практике родителями, будет способствовать тесному взаимодействию детского сада и семьи, что, безусловно, скажется на физическом и психическом здоровье детей и укреплении внутрисемейных отношений. Следствием всего этого будет гармонично развитая, эмоционально благополучная, жизнерадостная и познающая себя и окружающий мир личность.

Закончить свою статью об одной из самых главных составляющих человеческой жизни – здоровье хочется словами В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Список используемых источников:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2000. 270 с.
2. Дружинин В.Е. Психическое здоровье детей. М.: Эксмо, 2010. 289 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. 245 с.
4. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: М.: Академия, 2002. 320 с.
5. Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология. М.: Образование, 2009. 695 с.

© 2016, Дудкина О.В., Щепетнова Е.Н., Новикова Н.В.
Интеграция деятельности специалистов,
воспитателей и родителей как основа
гармоничного физического и психического здоровья
воспитанников

© 2016, Dudkina O.V., Shchepetnova E.N.,
Novikova N.V.
*Integration of activity of specialists, educators
and parents as basis harmonious physical and
psychical health of pupils*