

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Московской области для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Созвездие»

Доклад

«Первичная профилактика в укреплении, изменении
стиля и уклада жизни»

Выполнила: Жукова Л.Н.

Г.Руза

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Ю. П. Лисицын отмечает, что здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идет обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на улучшение и охрану здоровья. Автор указывает на то, что понятие здорового образа жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности (искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам. «Здоровый образ жизни – это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека». Для детей дошкольного возраста здоровый образ жизни – это потребность ребенка в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности. К старшему дошкольному возрасту воспитанники осваивают начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой и т.п. К компонентам здорового образа жизни дошкольников относятся: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. 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. В рассматриваемый период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Педагог Науменко Ю. В. выделяет следующие основные условия успешного формирования ЗОЖ в условиях детского образовательного учреждения:

1. Микросоциальные условия. Престиж здорового образа жизни в образовательном учреждении. Соответствие участка, здания образовательного учреждения, планировки, площади помещений, микроклимата, светового режима, отделки, оборудование учебных и не учебных помещений, организация питания санитарно – гигиеническим требованиям и современному дизайну. Наличие в учреждении атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить. Учет динамики умственной работоспособности при организации труда и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на занятиях здоровьесберегающих педагогических технологий.

2. Наличие у воспитателя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.

3. Формирование у детей в процессе воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников (психологические условия).

4. Конструктивная политика образовательного учреждения в отношении здоровья и личностного развития детей и положительный климат в учреждении и классе. Под такой политикой понимаются те реальные ценности, нормы, правила, которые придают жизни в образовательном учреждении направленность и структуру, позволяют предъявлять адекватные требования к возможностям

воспитанников, устанавливать четкие правила и последовательно их выполнять, соблюдать дисциплину на основе поощрения позитивного поведения, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия, а так же реализация конструктивной политики.

Проблема здорового образа жизни актуальна, своевременна и достаточно сложна. Поэтому возникает необходимость создания такой системы работы, при которой происходила бы интеграция воспитательной и оздоровительной деятельности в условиях детских домов, что способствовало бы сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни. Проживая в детском доме, ребёнок не может комфортно себя чувствовать в эмоциональном плане, поэтому необходимы специальные условия, которые бы определяли его быт, его физическое здоровье, характер его общения с окружающими людьми, его личные успехи. Воспитатели и педагоги данных учреждений не могут каждому ребенку уделить должное внимание, сколько их родители. Детские дома не справляются с воспитанием, с обучением данной категории детей, так как их достаточно много в группе. Поэтому нужно стараться пропагандировать здоровый образ жизни именно в детских домах. Дети сироты не имеют положительный опыт семейной жизни, у них не стало родителей, которые могли бы преподнести позитивный пример образа жизни. Общеизвестным является тот факт, что дети в основном поступают в детские дома из асоциальных, неблагополучных семей. А это значит, что, начиная буквально с периода беременности матери, находясь в ее утробе, и во все последующие периоды жизни, ребенок испытывал отрицательное влияния на состояние его здоровья, поэтому при поступлении в детский дом 100 % воспитанников имеют ту или иную патологию, нередко одновременно несколько заболеваний.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что сложившаяся ситуация является сложной и требует немедленных действий. Для этого необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих ребенка (родителей, педагогов, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него такой атмосферы, в которую входят традиции и привычки здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Проблемой сиротства и формирования здорового образа жизни у детей занимались педагоги: Я.Корчак, Р. В. Овчарова, Б. Н. Чумаков и др.; валеологи: Э.Н Вайнер, Л. Г. Татарникова, Г. Л. Апанасенко и др. Накоплены теоретические и практические знания о физическом совершенствовании человека в работах В. К. Бальсевич, В. М. Выдрин, П. Ф. Лесгафт, П. А. Рудик, Л. П. Матвеев, Ю. М. Николаев и др. Таким образом, задача сохранения и укрепления здоровья детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на современном этапе – важная социальная и медицинская проблема. Поэтому для этого необходимо создавать специальные условия, а именно это микросоциальные условия в дошкольном учреждении (планировка, микроклимат, площадь групп и спальных комнат, психогигиенический комфорт и др.), психологические условия (формирование собственных установок, потребностей и мотивации на соблюдение правил личной гигиены, режима дня среди воспитанников), а также наличие квалифицированных специалистов (воспитатели, врачи, психологи, педагоги) с положительным примером ЗОЖ. Наше исследование проводилось на базе ГКОУ ВО «Владимирского детского дома им. К.Либкнехта» и было направлено на выявление отношения дошкольников к здоровью и здоровому образу жизни. В выборку вошли 12 детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а именно 5 девочек и 7 мальчиков в возрасте 5-6 лет. Цель данного исследования заключается в организации практической работы по формированию формирования ЗОЖ у детей – сирот. Для выявления уровня знаний у детей о здоровом образе жизни мы предложили им анкету «Расти здоровым» (автор В. Н. Зимонина) Обработка полученных результатов анкеты показала наличие недостаточно сформированное знание о здоровом образе жизни: 10 % детей имеют высокий уровень знаний о здоровом образе жизни (имеют четкое представление о понятии «здоровый образ жизни»; отрицательно относятся к вредным привычкам; настроены на здоровый образ жизни); 20 % детей находятся в соответствии среднего уровня знаний о здоровом образе

жизни (дошкольники имеют смутное представление о понятии «здоровый образ жизни»; небольшое представление о вредных привычках; не всегда стремятся «настроить себя» на здоровый образ жизни); 70 % детей ориентированы на низкий уровень знаний о здоровом образе жизни (воспитанники не имеют представления о понятии «здоровый образ жизни»; не отрицают вредных привычек; не считают, что человек должен вести здоровый образ жизни). Исследуя литературу по данной тематике, мы составили комплекс занятий «Я познаю себя», в которую вошли следующие мероприятия и дидактические игры, беседы. Занятия проводились один раз в неделю, в течение 1 месяца, их длительность составляла в среднем 30 мин. Состав экспериментальной группы включали 12 дошкольников подготовительной группы. Цель данного комплекса занятий заключалась в формировании здорового образа жизни у старших дошкольников. План занятий группы: 1 – занятие – вводное занятие на тему: «Оденем куклу на прогулку»; 2 – занятие – занятие на тему: «Кому что нужно» и «Разложи картинки по порядку» с элементом игры; 3 – занятие – занятие на тему «Я познаю себя» с элементами игры; 4 – занятие – Игры на тему: «Что такое хорошо, что такое плохо» и «Азбука здоровья». Поскольку занятия проводились с детьми дошкольного возраста, то поэтому один из ведущих методов работы является игра. Было выявлено, что на вопрос: «Имеешь ли ты представление о понятии «здоровье»?», дети активно уверенно отвечали на него, говорили, что нужно делать, если человек не здоров. («Здоровый человек не болеет» – 5 %, «Больной человек выглядит по-другому, он грустный, хмурый, не улыбается» – 20 %, «Чтобы человек не болел, нужно правильно питаться, кушать фрукты, меньше сладкого, жирного, принимать витамины» – 55 %, «Нужно кататься на коньках, лыжах, закаляться» – 20 %) Также на все другие вопросы анкеты дети отвечали «Да», либо развернуто правильно говорили о здоровье, ЗОЖ, про трудовую деятельность, что она является составляющей ЗОЖ и т. д. Из результатов анкетирования мы видим, что произошли значительные изменения в знаниях о здоровом образе жизни среди воспитанников детского дома в сторону более осознанного отношения к своему здоровью. Разработанный нами комплекс мероприятий, направленный на формирование здорового образа жизни у дошкольников в экспериментальной группе, привел к позитивным изменениям в отношении к своему здоровью. Но для достижения более глубоких изменений в формировании здорового образа жизни в сознании детей требуется более длительный период времени, который необходим для продолжения реализации комплекса занятий. При организации работы по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста мы рекомендуем использовать следующие направления в работе:

- совместные усилия социального педагога, психолога, воспитателей, работающими с детьми, направленные на создание определенных эффективных условий для гармоничного развития детей, сохранению здоровья и привычек ЗОЖ;
- необходимость создания оздоровительной среды в детском доме, т. е. заложить основные навыки по воспитанию и формированию основ здорового образа жизни воспитанникам;
- устранение проблем физического и психического здоровья, т. е. привлечение к содействию медицинских, социальных, психологических, здравоохранительных органов и служб;
- обучение детей закаливанию, режиму дня, гигиеническим навыкам, правильному питанию (не есть жирное, соленое, сладкое) и физической культуре;
- проведение профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий.

Таким образом, специалистам детского дома следует учитывать главные возрастные и личностные особенности, условия социальной среды воспитанников и основные психологические новообразования детей в определённом возрасте. Нужно помнить, что, как бы ни были разнообразны и благоприятны условия, все же основным источником психического развития ребенка и носителем человеческих отношений, ценностей и способностей является взрослый

человек, который может показать пример позитивного образа жизни. Для достижения эффективных результатов по формированию ЗОЖ у дошкольников важен комплексный подход в решении данной проблемы. Это означает необходимость объединения усилий всех субъектов специалистов воспитательного процесса: воспитателей, социального педагога, врачей, психолога. профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. Ю. П. Лисицын отмечает, что здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. В данном случае речь идет обо всех компонентах разных видов деятельности, направленных на улучшение и охрану здоровья. Автор указывает на то, что понятие здорового образа жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности (искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам. «Здоровый образ жизни – это, прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека»). Для детей дошкольного возраста здоровый образ жизни – это потребность ребенка в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности. К старшему дошкольному возрасту воспитанники осваивают начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни, узнают о некоторых приемах оказания помощи при получении травм. В этом возрасте дети самостоятельно выполняют закаливающие процедуры, осваивают приемы ухода за одеждой. К компонентам здорового образа жизни дошкольников относятся: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния. 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. В рассматриваемый период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, специалистам детского дома следует учитывать главные возрастные и личностные особенности, условия социальной среды воспитанников и основные психологические новообразования детей в определенном возрасте. Нужно помнить, что, как бы ни были разнообразны и благоприятны условия, все же основным источником психического развития ребенка и носителем человеческих отношений, ценностей и способностей является взрослый человек, который может показать пример позитивного образа жизни. Для достижения эффективных результатов по формированию ЗОЖ у дошкольников важен комплексный подход в решении данной проблемы. Это означает необходимость объединения усилий всех субъектов специалистов воспитательного процесса: воспитателей, социального педагога, врачей, психолога.