

*Ваганова София Сергеевна,
Инструктор по физической культуре,
Козловская Александра Николаевна,
Социальный педагог,
МАДОУ детский сад № 74
«Центр развития ребенка «Забава»,
г. Белгород*

Сохранение и укрепление психофизического здоровья детей дошкольного возраста

Сохранение и укрепление психофизического здоровья детей дошкольного возраста — это важная задача, требующая совместных усилий родителей, педагогов и медицинских специалистов. На этом этапе жизни формируются основные аспекты психологического и физического благополучия, что впоследствии будет оказывать значительное влияние на развитие личности и качество жизни ребенка.

По мнению Богиной, проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления остается особенно острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения в двадцать первом веке.

Регулярные физические нагрузки, такие как прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и подвижные игры, способствуют укреплению не только тела, но и духа. Важно также включать в повседневную рутину элементы релаксации, которые помогают детям справляться с эмоциональным напряжением.

В дошкольном возрасте движения и двигательная активность являются одним из важнейших условий и средств физического и психического развития ребенка, способствуют укреплению его здоровья. Состояние двигательной функциональной системы, отражает благополучие здоровья и моторные возможности ребенка, обуславливает особенности его психофизического развития и формирования внешнего поведенческого облика, сказываясь на становлении личности. Недостатки в психомоторном развитии нередко затрудняют формирование у детей учебных, трудовых и других навыков, требующих тонких моторных координаций. О необходимости своевременного психомоторного развития детей свидетельствуют работы многих ученых, которые доказали влияние манипуляций рук на уровень развития высших психических функций и речи.

Одним из ключевых аспектов является создание безопасной и поддерживающей среды. Важно обеспечить эмоциональное благополучие, где дети могут свободно выражать свои чувства и получать необходимую поддержку. Игровая деятельность, в свою очередь, становится основным инструментом для развития не только физических навыков, но и когнитивных функций, социальных взаимодействий.

В настоящее время — это одна из основных стратегических задач сохранения, развития страны. Для этого разработаны и действуют нормативно-правовые документы, которые регламентируют эту задачу: Закон РФ "Об образовании", О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" Указы президента России и др. Здоровье человека — это не только отсутствие заболеваний, но и эмоциональный, психологический комфорт, высокая работоспособность. А это фундамент благополучия будущей взрослой жизни.

В связи с этим, педагоги должны уделять особое внимание формированию у ребенка правильного выбора только полезного для здоровья и категорического отказа от вещей,

безусловно, вредных. Педагоги, родители должны прививать детям с ранних лет привычку правильно относиться к своему здоровью, научить их ответственности за него. Для этого необходимо создавать целостную систему по формированию здорового образа жизни, социального благополучия детей.

Обязательные компоненты программы формирования и сохранения здоровья детей:

1. Обязательные занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе;
2. Полноценное, рациональное питание. Формирование правил личной гигиены, соблюдение режима дня, применение различных процедур закаливания, полноценный сон, начало дня с ежедневной зарядки.

Эти факторы имеют решающее значение для развития детей, предупреждают появление множества болезней в будущем. Закаливание помогает успешно противостоять болезням, связанным с неблагоприятными климатическими факторами – переохлаждению организма и перегреву. Тем не менее, процедуры закаливания необходимо проводить постепенно, соблюдая ряд правил:

Проводить закаливание детского организма следует проводить постепенно, систематично, комплексно.

При этом следует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Психическое здоровье, его формирование и сохранение, стимулирует защитные механизмы человека.

Положительные эмоции способствуют защите иммунитета, нормализации работы эндокринной системы. Поэтому многие педагоги применяют метод поощрения, который считается более эффективным рычагом воздействия, чем наказание. Поощряя детей как можно чаще, мы укрепляем их здоровье и сохраняем его.

Психическое здоровье также формируется следующими факторами:

1. Умением ребенка дружелюбно относиться к другим детям, умением слушать других, правильно говорить, уметь отличать ложь от правдивых слов;
2. Бережным отношением к природе, окружающей среде;
3. Нужно неустанно формировать у них представление о том, что хорошо, а что плохо. Например, чистить зубы – это хорошо, а не стричь ногти – плохо. Что здоровым быть хорошо, а больным плохо.

Нужно воспитывать у детей навыки здорового поведения. К ним относится привычка мыть руки, не злиться и не бояться, не волноваться по пустякам. Также очень важно развивать культуру и творческие возможности каждого ребенка.

Таким образом, сохранение физического и психологического здоровья дошкольника, его социального благополучия возможно при активном участии педагогов и родителей. При этом необходимо в каждом детском учреждении разработать и активно внедрять диагностические методы, развивающие программы, адекватные особенностям детей дошкольного возраста.

Список литературы:

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика - Синтез, 2005. -95с.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологические аспекты. М.: Знание, 1987. 40 с.
3. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. СПб.: Союз, 1997. 222 с.
4. Ясвин В.А., Дерябо С.Д., Панов В.И. Здоровье как предмет экопсихологической диагностики // Прикладная психология. 2000. № 4. С. 52–66.