

Работа воспитателя с детьми раннего возраста в соответствии с требованиями ФГОС: вопросы сохранения и укрепления здоровья детей

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, работа воспитателя направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; на обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт - лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Здоровые дети - это фундамент нашего общества. И, именно, мы, взрослые должны привить детям привычку к здоровому образу жизни. Стать положительным примером, образцом для подражания в сохранении и укреплении своего здоровья.

В этом возрасте задачи и содержание работы строятся на формировании представлении ребенка о себе и своем организме, о здоровой и вредной пище, о ценности здоровья, о пользе закаливания и позитиве утренней зарядки, потребности в соблюдении гигиены и опрятности.

Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов. Родителям необходимо объяснить, что соблюдение режима детского сада (например, прием ребенка утром) позволяет ему безболезненно включиться в жизнь группы, а опоздание способствует возникновению тревожности, что может повредить общее состояние здоровья. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада. Другой аспект соблюдения режима — это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей. Необходимо грамотно организовывать образовательный процесс, соблюдая следующие правила:

- объем и содержание информации должны соответствовать возрастным особенностям; ненужная информация может привести к переутомлению;
- четко соблюдать режим и сетку занятий;
- помнить, что проявление переутомления у детей с разными типами нервной системы разные (активность или снижается или становится «ненаправленной», хаотичной);
- проявлять гибкость в ходе занятия; помнить, что ребенок дошкольник может находиться в статичном положении не более 5–7 минут;
- давать детям возможность переключаться, используя физкультминутки.

Основными задачами сохранения и укрепления здоровья детей являются:

- создать состояние здоровья, сберегающее образовательное пространство в группе и семье;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с детьми раннего возраста для своевременного развития двигательных навыков, физических способностей и здоровьесберегающих компетенций детей.

Для решения поставленной задачи мы в своей работе используем:

Комплекс утренней гимнастики и гимнастики после сна.

Воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, способствует совершенствованию двигательных способностей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость т.п.). Занятие гимнастикой снимает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, появляется работоспособность.

Занятия по физической культуре, которые способствуют развитию физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты и т.д.), развитию основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки и т.д.), обогащают двигательный опыт детей.

Специально-организованная двигательная активность детей. Использование физминуток на занятиях, пальчиковой и дыхательной гимнастики.

Музыкально – ритмические движения, которые способствуют обогащению двигательного опыта, развитию основных движений, снятию психоэмоционального напряжения.

Предметно – развивающая среда. Немаловажным является и предметно – развивающая среда, которая способствует сохранению и укреплению здоровья детей раннего возраста.

Прогулки с учетом сезонных изменений в природе. В летний период на ежедневных прогулках осуществляется закаливание организма естественными силами природы (солнце, воздух, вода). В зимнее время – зимние забавы. Проводятся обязательно подвижные игры, которые способствуют формированию основных движений, учат выполнять правила в игре, вызывают радость.

Закаливающие процедуры. Для детей раннего возраста применимы не все закаливающие мероприятия. В своей работе мы используем следующие методы закаливания: хождение босиком – является хорошим средством укрепления свода стопы и связок; «Дорожка здоровья», коврик «травка». Данные дорожки используются нами для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка;

Лечебно-оздоровительные мероприятия: организация правильного режима дня, соблюдение режима проветривания; Разнообразная пища обеспечивает организм ребенка необходимыми веществами для его роста и развития. Круглый год в рационе детей свежие фрукты, овощи, соки.

Валеологическое просвещение родителей. Для полноценного формирования здорового образа жизни ребенка необходимо взаимодействовать с его семьей.

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит именно семье.

Родители ребенка должны владеть информацией о здоровом образе жизни, укреплении здоровья, понимать важность здорового самочувствия. С этой целью нами используются папки-передвижки, беседы, групповые и индивидуальные консультации, анкетирование и т.п.