



**Здоровьесберегающая среда
дома ребёнка,
как средство сохранения
здоровья
детей раннего возраста**

**Подготовила
Педагог-психолог
Алимова М.Р.**

Теоритические основы организации здоровьесберегающего процесса

1. Психолого-педагогическая характеристика детей раннего возраста
2. Понятие здоровья
3. Критерии здоровья ребенка
4. Процесс сохранения здоровья детей раннего возраста

Основы организации здоровьесберегающего пространства

1. Здоровьесберегающая среда
2. Здоровьесберегающие технологии

Цель - определить возможности здоровьесберегающей среды для сохранения и укрепления здоровья детей раннего возраста в доме ребёнка.

Задачи:

провести теоретический анализ организации здоровьесберегающей среды детей раннего возраста;

раскрыть понятие «здоровье», определить критерии здоровья;

проанализировать психолого - педагогическую характеристику детей раннего возраста;

изучить основные направления организации здоровьесберегающей среды детей раннего возраста в доме ребёнка

1. Психолого - педагогическая характеристика детей раннего возраста

Темпы роста и физического развития ребенка раннего возраста по сравнению с младенческим возрастом несколько снижаются.

- Постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность.

- Повышается функциональная работоспособность нервных клеток коры больших полушарий головного мозга.

- Увеличивается период активного бодрствования.

- Интенсивно созревают сенсорная и моторная зоны коры мозга, более отчетливо проявляется взаимосвязь физического и нервно-психического развития.

-Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции, организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды.

-Своеобразие психофизического развития ребенка на стыке первого и второго года жизни в значительной мере обусловлено овладение ходьбой.

-Двигательная активность на втором и третьем году жизни основывается преимущественно на ходьбе. Новые приобретения на этом возрастном этапе - попытки бега, лазанье, прыжки с места.

-Двигательная активность этого возраста характеризуется следующими особенностями: обогащением содержания и увеличением количественных показателей основных локомоций, наличием ярко выраженных индивидуальных различий в объеме движений, продолжительности, интенсивности, тенденцией к повышению в весенне-летний период и снижению зимой и осенью.

Развитие движений происходит поэтапно

От 2 лет до 2 лет 6 месяцев:

удержание равновесия при поднимании на носки и опускании на всю стопу.

Перебрасывания мяча через препятствия.

Бросание мяча двумя руками взрослому, попытки поймать мяч, брошенный взрослым.

Бросание мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Бросание предмета вперед, в горизонтальную цель двумя руками, бросание предметов вдаль одной рукой.

Подскоки на двух ногах на месте и при продвижении вперед.

Вставание в пары, друг за другом, в круг с помощью взрослого.

От 2 лет 6 месяцев до 3 лет:

Подтягивание руками при скольжении на животе по гимнастической скамейке.

Лазанье по вертикальной лесенке, гимнастической стенке удобным ребенку способом.

Бег в заданном направлении.

Перепрыгивание через линии, веревку, положенную на пол. Прыжки в длину с места на двух ногах.

Спрыгивание с предметов высотой не более 10-15 см.

К 3 годам ребенок вместе со взрослым начинает качаться на качелях, скатываться с горки на санках, пробует ходьбу на лыжах, учится кататься на трехколесном велосипеде.

С помощью взрослого осваивает некоторые движения в водной среде, учится скользить в воде, двигать руками и ногами.

2. Понятие здоровья

Ранний возраст - период наиболее интенсивного развития всех органов и систем организма ребёнка, формирования разнообразных умений и поведения.

Умственное и нравственное развитие ребёнка в первые три года больше, чем когда-либо в дальнейшем, зависит от его физического состояния и настроения.

Темпы физического и психического развития в раннем возрасте высоки, но строение всех органов и систем ещё не завершено, а потому и деятельность их не совершенна.

В первые годы жизни важно обеспечить физическое, умственное, нравственное и эстетическое развитие детей. Но содержание, приёмы и методы реализации этих задач иные, чем в работе с детьми дошкольного возраста. Они определяются возрастными особенностями детей.

Период- с 1 года до 3 лет - отличается от младенческого возраста тем, что энергия роста (по сравнению с первым годом) заметно замедляется. Быстро созревают центральная и периферическая нервные системы, расширяются условно-рефлекторные связи, происходит становление второй сигнальной системы. Этот период крайне важен для дальнейшего развития человека: системы условно-рефлекторных связей закрепляются особенно прочно и сохраняют своё значение в течении всей последующей жизни.

На третьем году жизни темпы физического развития ещё более замедлены, так как значительная часть энергии идёт на обеспечение двигательной активности, на совершенствование внутренних органов и систем.

Центральная нервная система становится выносливее. Периоды торможения сокращаются, увеличиваются промежутки активного бодрствования ребёнка. Совершенствуется функции головного мозга.

Стабилизируется деятельность сердечно - сосудистой системы.

Совершенствуется опорно-двигательный аппарат. Идёт интенсивное окостенение мягкой костной ткани и хрящей. Скелет ребёнка на втором году жизни обеспечивает хорошую вертикальную устойчивость всего тела. Продолжается укрепление мышечно - связочного аппарата. Движения становятся более уверенными, разнообразными.

Дети этого возраста подвижны, любознательны. Этот возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений у детей низкий, что часто ведёт к травмам.

В связи с тем, что контакты с другими детьми и взрослыми расширяются, а собственный иммунитет ещё не достиг нужного уровня, дети часто болеют детскими инфекциями. В связи с этим важна профилактика - активная и пассивная (прививки), ограждение здоровых от заболевших и своевременная изоляция больных. Ранний возраст-период формирования (при недостаточном внимании к здоровью) хронических заболеваний, отсюда особое внимание к обязательной вакцинации, генетическим и прочим процедурам.

Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма.

Одной из важнейших задач является, оценка состояния здоровья детей, обуславливающая индивидуальный подход к наблюдению, проведению профилактики, лечебных и реабилитационных мероприятий. Здоровье ребенка определяется как возрастными возможностями растущего организма, так и влиянием на него целого комплекса факторов наследственно-биологического и социального генеза.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.

Характеризуя актуальное или как его еще называют, текущее здоровье, необходимо различать такие термины, как «здоровье» и «состояние здоровья». Последний термин шире и объединяет разные степени здоровья.

Таким образом, состояние здоровья - сложное собирательное понятие, отражающее по совокупности признаков его определенные уровни.

Формирование, сохранение и улучшение здоровья детей имеет большое значение.

В растущем организме реализуется генетическая и закладывается программа развития человека: уровень здоровья, заболеваемость, трудоспособность, продолжительность жизни. Для управления этими процессами необходимы выполнимые методы оценки и прогноза процессов роста и развития, состояния здоровья в детском возрасте.

С этой целью рекомендуются и используются профилактические осмотры детей. Оценка состояния здоровья при этом проводится в основном по данным клинического наблюдения, а роста и развития по антропометрическим данным физического и нервно-психического развития.

Эти методы способствуют раннему выявлению заболеваний, но не всегда носят профилактический характер, так как отражают уже имеющийся патологический процесс. В тоже время о профилактике заболевания можно говорить пока оно отсутствует, но когда мы объективно знаем, что оно будет или вероятность его возникновения весьма велика.