

Право на охрану здоровья

В дошкольном детстве соблюдение права ребенка на охрану здоровья имеет особое значение.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Причин для этого много. В данном возрастном периоде происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью, поэтому эмоциональное перенапряжение сопряжено с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги нередко сталкиваются с такими проявлениями поведения детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, плаксивость, утомляемость. Дети грызут ногти, крутят волосы, плохо засыпают или много и бесцельно двигаются. Специалисты отмечают временное отступление от уже достигнутого уровня нервно-психического развития.

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ. Они сопровождаются максимальной частотой детских инфекций, которые представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

Таким образом, чтобы сохранять и улучшать здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном образовательном учреждении.

В законе «Об образовании» указано, что «образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся воспитанников». Рассмотрим, как соблюдается право на охрану здоровья детей в ДОУ.

При организации оздоровления детей в дошкольных учреждениях в первую очередь решаются следующие проблемы:

- целостность подхода к сохранению, -укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья детей;
- личностное развитие дошкольников, которое предполагает творческий и индивидуально-дифференцированный характер оздоровительной работы, направленной на развитие природных возможностей и самоактуализацию каждого ребенка;
- комплексный подход к оздоровлению детей дошкольного возраста, включающий различные направления работы (физкультурно-оздоровительная деятельность;
- организация работы психологической службы; гигиено-профилактическая деятельность и др.).

Таким образом, оздоровительные процедуры органично включаются в процессы ухода, воспитания и обучения, поэтому действие их бывает очень эффективным.

Режим дня.

В дошкольных образовательных учреждениях полностью осуществляется режим. Пренебрежительное же отношение родителей к режиму опасно как для здоровья ребенка, так и для его воспитания. Ребенок, привыкший жить по режиму в детском саду,

охотно выполняет его и дома. Поэтому все конфликтные ситуации, связанные с соблюдением режима (отказ от еды, сна), могут быть исключены полностью.

Отсутствие правильного режима дня в выходные дни отражается на состоянии ребенка в детском саду в понедельник: чувствуется повышенная утомляемость, вялость или, на против, повышенная возбудимость.

Однако и в ДОУ были отмечены отдельные недостатки, связанные с отсутствием определенной гибкости в организации жизни детей. Так, например, в тех случаях, когда родители вынуждены рано приводить ребенка в детский сад (в 6—7 часов утра), то для детей 2—3 лет (особенно в осенне-зимний период) сразу можно организовать сон в группе. Наблюдения за поведением детей показали, что они охотно засыпают на 1—1,5 часа, а затем, бодрые и веселые, включаются в обычный ритм жизни группы.

К сожалению, в настоящее время оздоровительные (щадящие) режимы дня в дошкольных образовательных учреждениях не используются. Вместе с тем зарубежный опыт (Германия, Япония, Франция, Бельгия и др.) свидетельствует о том, что «гибкие» режимы дня получили там широкое распространение. Детям предоставляется возможность выспаться дома, и только после этого ребенка приводит в детский сад тот из родителей, кто уходит на работу последним. Во время обеденного перерыва родители забирают ребенка домой, а затем его вновь отводят в детский сад. Забирает ребенка из детского сада тот из родителей, кто освободился раньше, с целью предупреждения переутомления у малыша.

Питание. Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Для обеспечения правильного питания необходимы три условия:

- 1) наличие в пище всех необходимых ингредиентов;
- 2) здоровый пищеварительный тракт, а также наличие в нем всех ферментов для правильной переработки этих пищевых веществ;
- 3) рациональный режим питания и правильная технология приготовления пищи.
- 4)

Ухудшение качества питания, недостаток в пище витаминов и микроэлементов отрицательно сказываются на физическом развитии детей. При дефиците витамина В₁ мышцы плохо сокращаются, снижен их тонус (так называемый симптом «вялых плеч»), в том числе и тонус брюшных мышц, а следовательно, нарушено дыхание. Особенно отрицательно дефицит витаминов группы В сказывается на мышцах, длительно находящихся в состоянии перенапряжения.

Нарушается белковый обмен в мышцах и вследствие дефицита витамина С. Мышцы долго не могут расслабиться после нагрузки, что ускоряет развитие их перенапряжения. Недостаток витамина С сказывается и на прочности сухожилий и связок. Дефицит жирорастворимых витаминов А и Е нарушает окислительный процесс в мышцах, а дефицит витамина Д ведет к рахиту.

Наиболее важные для работы мышц минеральные вещества — калий, магний, кальций и железо. Дефицит кальция и магния понижает сохрнительную

способность мышц, недостаток калия замедляет восстановление мышц после нагрузок. Все это обязательно учитывается при составлении меню в ДОУ.

Закаливание. Закаливание — это система мероприятий, направленных на защиту и приспособление организма к колебаниям внешней среды (периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей земли и т. д.).

Виды закаливания:

- Раннее плавание;
- Сон на воздухе;
- Гимнастика;
- Массаж;
- Специальное закаливание (обливание, воздушные ванны);
- Прогулки;
- Хождение по полу босиком;
- Обливание стоп;
- Полоскание горла.

После поступления в детский сад количество семей, принимающих активное участие в закаливании своих детей, возросло. Кроме того, родители узнали и стали использовать новые виды процедур.

Дошкольное учреждение может оказать влияние на родителей с целью изменения их отношения к здоровью собственного ребенка.

(Из журнала «Дошкольное воспитание»
№ 9 2001 год).