**Содержание**

Введение 3

1.Понятие здоровья 4

2.Состояние здоровья детей в дошкольных учреждениях 6

3.Психическое здоровье детей дошкольного возраста 8

4.Пути укрепления здоровья детей дошкольного возраста 12

Заключение 15

Литература 16

**Введение**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением,- лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем наполовину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

XXI век можно охарактеризовать резким ухудшением здоровья дошкольников. На 8 % снизилось количество здоровых детей, почти на 7 % участились случаи нарушения физического и психического развития дошкольников. Почти на 1,5% вырос показатель численности детей 3-ей группы здоровья с различными отклонениями и хроническими симптомами заболеваний.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.

**Понятие здоровья**

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В характеристике понятия «здоровье» используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Физическое здоровье - совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);

Под физическим здоровьем понимают состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).

Под психическим здоровьем понимают состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболевания. Такое благополучие в свою очередь обеспечивается комплексом внешних и внутренних факторов. Последние характеризуются, в частности, особенностями морфофункционального и психологического развития ребёнка. Одним из главных признаков здоровья считают способность организма надёжно приспосабливаться к условиям внешней среды и возможность осуществления полноценной деятельности в различной обстановке. По данным НИИ гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения РФ, здоровье детей базируется на четырёх основных критериях:

- уровень физиологических систем организма;

- уровень физического развития и его гармоничность;

- степень сопротивляемости организма воздействию вредных факторов;

- отсутствие заболеваний в момент обследования.

Некоторые ученые считают, что здоровье человека в целом на 50% определяется его образом жизни, который, в свою очередь, включает три категории:

- качество жизни, характеризующиеся степенью комфорта и удовлетворения потребностей;

- уровень жизни, в сочетании удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей;

- стиль жизни, который зависит от поведенческих особенностей индивидуума.

В современном обществе должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей, начиная с дошкольного возраста. В то же время условия жизни в современном обществе, особенно в больших городах, стали значительно менее комфортными. Это обусловлено многими причинами - прежде всего оборотной стороной научно технического развития, урбанизацией населённых пунктов, ухудшением экологии, усилением вредного влияния на здоровье человека отходов промышленного производства и др. Всё это не может сказываться отрицательно на состоянии здоровья детей. Особенно высокая заболеваемость детей, нередко переходящая в хронические болезни, наблюдаются в дошкольных учреждениях, расположенных вблизи промышленных зон, - там, она в 1,5 – 2 раза выше, чем в районах с относительно чистой воздушной средой; у сельских дошкольников заболеваемость, как правило, в 2 -2,5 раза ниже, чем у городских.

**Состояние здоровья детей в дошкольных учреждениях**

Процесс развития детского организма – это процесс качественных и количественных изменений, которые приводят к новому более высокому уровню организации всех физиологических систем организма. Он включает в себя три основных взаимосвязанных фактора: рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование.

Организм ребёнка отличается от организма взрослого человека рядом особенностей:

- незавершенностью морфофункционального развития всех физиологических систем;

- непрерывностью процессов роста, развития и дифференцировки органов и тканей;

- меньшей устойчивостью к воздействию факторов внешней среды;

- высокой степенью реактивности организма на внешние воздействия;

- неравномерностью процесса роста и развития в разные возрастные периоды;

- разные сроки созревания различных функциональных систем, органов и тканей.

Перечисленные особенности детского организма определяют в жизни ребёнка возрастные периоды, считающиеся критическими, узловыми. Это первый год жизни, 3 – 4 года, 6 -7 лет. В эти периоды жизни организм ребёнка наиболее чувствителен и уязвим, так как особенно резко реагирует на внешнее, в том числе и неблагоприятные воздействия среды.

На этапах детства и отрочества индивидуальные различия между детьми проявляются в уровне биологической и психологической зрелости организма, в физическом, интеллектуальном развитии, в формировании высших психических функций. Эти различия во многом обусловлены разными сроками созревания высшей нервной деятельности, а так же комплексом внутренних и внешних факторов, связанных как с уровнем здоровья, наследственными факторами, так и с условиями жизни и воспитания. Наличие индивидуальных различий между детьми одного возраста сказываются на их способности к восприятию, умен6ию трудиться, управлять своим поведениям.

Результаты исследований показывают, что среди дошкольников, у которых к концу учебного года уровень работоспособности, определяемый с помощью методики дозированных заданий резко снизился: более половины детей имели отклонения в состоянии здоровья или отставание в возрастном развитии. Выявлено, что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, обладают более низким уровнем адаптивных к нагрузкам возможностей организма. Это сказывается на снижении у них работоспособности в течение учебного года.

В зависимости от возраста картина наиболее частых заболеваний у детей меняется: у малышей до трех лет первое место занимает диатез, бронхиты, рахит, гипотрофия, анемия; на втором месте – патология зубов; далее – заболевания лорорганов: аденоиды, тонзиллиты. Отиты, невротические реакции, гидроцефалия.

У детей от 3 до 7 лет наиболее часто отмечаются заболевания органов пищеварения; заболевания бронхолегочной системы, носоглотки, болезни костно-мышечной, нервной системы и органов чувств; кожно-аллергические заболевания.

С возрастом увеличивается число детей, имеющих разную степень нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата. Так называемая миопия (близорукость) у 7-летних детей отмечается в два раза чаще, чем трех летних. У детей 2-4 лет сформированные заболевания встречаются значительно реже, чем функциональные нарушения, проявляющиеся в снижении сопротивляемости организма заболеваниями, связанной в основном с несовершенством функций терморегуляции и иммунной системы. Это – частые, повторные заболевания острыми респираторно-вирусными инфекциями, гриппозными и парогрипозными заболеваниями.

Дети дошкольного возраста, имеющие нарушения в развитии или отклонения в психоневрологическом статусе, как правило, чаще других болеют. Эти заболевания еще больше снижают их ослабленный иммунитет, повышают их предрасположенность к повторным заболеваниям. Все это осложняет процесс обучения детей, ухудшает их способность к усвоению знаний, как из-за пропусков занятий, так и из-за низкой работоспособности.

В связи с этим необходимо уделять постоянное внимание ослабленным детям, у которых снижена работоспособность на занятиях. Добиваясь того, чтобы уровень их физиологических возможностей постепенно достигал уровня познавательного развития большинства детей. Такой подход заключается, прежде всего, в обеспечении для детей тесного контакта с воспитателем, который помогает им в выполнении заданий на учебных занятия, оказывает поддержку и внимание. Если в процессе учебной деятельности дети быстро устают, им можно разрешить отвлекаться; в отдельных случаях целесообразно освободить ребенка от третьего занятия в старшей и подготовительной группах. Помощь и поддержка воспитателя должны оказываться ослабленным детям при организации всех видов деятельности и отдыха: в процессе самостоятельной двигательной деятельности, игры, дневного сна, приема пищи и др.

**Психическое здоровье детей дошкольного возраста**

Психически здоровый ребёнок характеризуется нормальным уровнем общего и познавательного развития, сформированностью определённых интеллектуальных умений, адекватной самооценкой; обладает свойственным своему возрасту логическим мышлением. Для психически здорового ребёнка характерна также социальная и эмоциональная компетентность – способность к формированию и поддержанию устойчивых отношений с окружающими. Здоровые дети старшего дошкольного возраста обладают эмоционально- волевыми качествами, у них достаточно интенсивно формируются элементы нравственных чувств, развивается волевая мотивация действий, самоконтроль и целеустремлённость.

Нормальное психическое развитие ребёнка, а, следовательно, его психическое здоровье, в большой мере зависят от того, как реализуются в дошкольном учреждении и в семье меры психогигиены. Основы психогигиенического подхода к воспитанию ребёнка должны осуществляться уже в раннем возрасте, так как в этот период его нервно- психическое развитие происходит наиболее интенсивно и динамично.

*Таблица.1.*

«Состояние психического здоровья детей по возрастам (в %)»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Состояние здоровья | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
| Здоровые дети | 60 % | 92 % | 87 % | 70 % |
| Дети с отклонениями в психо-неврологическом статусе | 40 % | 8 % | 13 % | 30 % |

Непосредственное общение воспитателя с детьми, знание им биологических и социальных потребностей, особенностей индивидуального развития каждого ребенка помогут избежать возможных отрицательных воздействий на детскую психику, связанных, в частности, с нарушениями внутри групповых межличностных отношений. Важно исключить психотравмирующие факторы, приводящие к эмоциональным срывам у детей. От воспитателя во многом зависит психологическая обстановка в группе, в том числе и для каждого ребёнка в отдельности. Он должен находить время поговорить со своим воспитанником, выслушать его сомнения и вопросы, выяснить, что его тревожит, каково его настроение. Можно предложить ребёнку самостоятельную игру или помочь ему присоединиться к группе играющих сверстников. Это одно из важнейших условий хорошего самочувствия и благополучие ребёнка. При отсутствии выше упомянутых взаимоотношений взрослого и ребёнка, а также при неупорядоченных нагрузках, различных нарушениях в характере деятельности и отдыха у ребенка могут возникнуть различные отклонения функции центральной нервной системы – неврозы, невротические реакции, астенические состояния и др.

Отличительным признаком психики детей дошкольного возраста является наглядно-образный тип мышления; у них постоянно формируются гностические эмоции, потребность в совместной со сверстниками деятельности, способность к самопроекции себя в будущем; наличии в ментальности протяженной и содержательной насыщенной временной перспективы – одно из условий психического здоровья личности.

Для охраны нервной системы и психического здоровья ребенка важно не допускать по отношению к нему в процессе воспитания «репрессивных» мер.

Дети, у которых наблюдаются психоневрологические нарушения, как правило, отличаются застенчивостью, робостью в общении, повышенной впечатлительностью, склонностью к страхам и тревожности. Некоторые из них проявляют признаки эгоцентризма, эмоциональной неустойчивостью, отличаются плаксивостью. Нередко у них отмечаются соматовегетативные нарушения (расстройства сна, аппетита и др.). На учебных занятиях эти дети неусидчивы, малоактивны, плохо усваивают учебный материал. Иногда, напротив, у них наблюдается гиперактивность, однако она не является продуктивной. Кроме того, дети с нервно-психическими расстройствами часто отличаются ускоренными темпами развития. У многих детей отмечаются нарушения логического мышления, недостаточный уровень общего познавательного развития несформированность некоторых интеллектуальных умений, а также повышенная или сниженная (неадекватная) самооценка.

Считается, что дети с нарушением психоневрологической сферы также составляют группу риска, так как наличие у них психосоматических расстройств при отсутствии специализированного лечения может привести к серьёзным заболеванием.

Детям, у которых имеются нарушения со стороны психоневрологической сферы, не обходимо специальная коррекция и медика – психологическая реабилитация. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.

Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима дня. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь - работоспособность.   Пребывание   на   воздухе   способствует   повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду за исключением особо неблагоприятных условии. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. (Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.) Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Не менее важной составляющей частью режима является сон, который особенно необходим детям. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи. Полноценное питание – включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями. Таким образом, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма – чем раньше ребенок получает представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, занятия спортом, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни.

**Пути укрепления здоровья детей дошкольного возраста**

Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и детского сада. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Следовательно, укрепление здоровья детей в дошкольных учреждениях – первостепенная задача педагогического и медицинского персонала.

Закаливание – одно из эффективных средств укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Оно положительно действует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции нашего организма на изменения погоды, повышает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливать свой организм необходимо каждому. Начинать закаливание лучше с раннего возраста. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. Достаточное пребывание ребенка на воздухе; регулярное проветривание помещения; одежда, позволяющая свободно двигаться без перегревания – все эти факторы постоянно и естественно оказывают закаливающее влияние на организм.

Условия для укрепления здоровья детей: сквозное проветривание; соблюдение санитарно–гигиенического режима; утренняя гимнастика в проветренном помещении; дыхательная гимнастика (2–3 раза в день); игровой массаж (2–3 раза в день); гимнастика в постели после дневного сна; хождение босиком по “чудо” – коврикам; солевые дорожки; умывание прохладной водой; прогулка на свежем воздухе; подвижные игры; Дни здоровья; совместные развлечения родителей и детей; оптимальное чередование различных видов деятельности.

Основная задача утренней гимнастики – укрепление и оздоровление организма ребенка. Движения, которые даются в утренней гимнастике, усиливают все психологические процессы: дыхание, кровообращение, обмен веществ, помогают развитию правильной осанки. Кроме оздоровительного значения утренняя гимнастика имеет и воспитательное значение. С помощью утренней гимнастики дети приучаются к определенному режиму.

Путем ежедневных упражнений у детей улучшаются основные движения: бег, ходьба, прыжки. Дети приобретают и закрепляют навыки размещения в пространстве – построение в колонны на определенном расстоянии друг от друга при помощи глазомера, а не вытянутых рук. У детей воспитывается выдержка, организованность, дисциплинированность. Утренняя гимнастика способствует развитию внимания у детей. Без внимания нельзя добиться хорошего качества выполнения движений. У детей развивается память, умение делать упражнения по показу, по слову. Ежедневно проводимая утренняя гимнастика организует детей на дальнейшую деятельность.

Игровой массаж является основой закаливания и оздоровления детского организма.

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

На ушной раковине расположено большое количество биологически активных точек, связанных рефлекторно со всеми органами тела. Игра с ушными раковинами полезна, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями.

Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, т.е. улучшает физическую терморегуляцию.

Поэтому, хождение раздетыми по “чудо”-коврикам, переодевание ребенка перед сном, сон в холодное время в майке, а в теплое – в трусиках, а также прохождение по “чудо” – коврикам после сна является ценнейшим закаливающим мероприятием.

Водные процедуры имеют более интенсивный закаливающий эффект, чем воздушные ванны. Умывание – самый доступный в быту вид закаливания водой. Детям младшего возраста рекомендуется ежедневно умывать не только лицо, но и руки до локтя. Дети любят играть с водой; такие занятия улучшают настроение, вызывают у них радостные эмоции. Это используют для оздоровления детского организма.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

**Заключение**

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Сегодня проблема физического и психического здоровья детей дошкольного возраста рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России.

Ребёнок дошкольного возраста более активен и самостоятелен, чем младенец. При этом он еще совершенно не адекватен во многом и должен находиться под контролем  взрослых. Дошкольник может обнаружить у себя какие-то проблемы со здоровьем и сказать об этом родителям. Но дошкольник еще не умеет формулировать четко свои мысли. Кроме того, он склонен фантазировать и изображать, что плохо себя чувствует. Важно, чтобы взрослые умели понимать детей и придавали значение важным симптомам. В то же время, чрезмерное внимание к мелочам и прихотям ребенка нежелательно.

Необходимо прислушиваться к детям, обращать внимание на их поведение и настроение. Рекомендуется чаще советоваться со специалистами, проводить обследования даже здоровых детей. Полезно знакомиться со специальной литературой, принимать участие в  тематических обсуждениях, ходить на занятия в медицинских центрах. Получая знания, необходимо сделать все возможное для сохранения здоровья наших малышей.

**Литература**

1. Берестнева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. М: Творческий Центр, 2009.
2. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет. М: АРКТИ, 2009.
3. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М.: издательство ГНОМ, 2011.
5. Здоровьеформирующее физическое развитие: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2010.
6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: пособие для медработников и воспитателей. – М.: АРКТИ, 2011.