

## «Влияние образа жизни родителей на психическое здоровье ребенка»

Детство - ключевой критический период жизни, когда осуществляется формирование всех морфологических и функциональных структур, определяющих потенциальные возможности взрослого человека пожизненно. Поэтому именно с раннего возраста необходимо приобщать человека к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии, самопостроении и самосохранении.

Важный субъект начального звена системы - семья как основа психотелесного здоровья ребенка, его интеллектуального статуса и духовного благополучия. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни, включения их в процесс самосознания, формирования установки на здоровье. Содержание и характер опыта решения данной задачи зависят от ценностей всей семьи, эрудиции в вопросах здоровья и здорового образа жизни, понимания родителями ответственности перед детьми за качество их здоровья. Иначе говоря, семья служит моделью для своего ребенка.

Наиболее важен для здоровья ребенка постнатальный период развития, так как именно здесь закладывается фундамент здоровья, определяющий жизнеспособность человека в последующие годы.

Мать должна владеть необходимыми знаниями, практическими умениями, готовностью и желанием кропотливо формировать здоровье ребенка на этапе раннего детства, шаг за шагом, включая самого малыша в процесс самосохранения и самоорганизации здорового образа жизни.

Семья, и прежде всего мать, несет огромную ответственность за воспитание здорового ребенка. Выявлена необходимость решения проблемы валеологического образования женщины-матери, определяющей в первые годы жизни программу индивидуального здоровья ребенка.

Особенностью является активное использование наряду с традиционными оздоровительными средствами и профилактическими мероприятиями нетрадиционных средств и форм занятий. К ним относятся: "бэби-йога" - для реализации максимальных возможностей суставно-мышечного аппарата ребенка; динамическая гимнастика - для улучшения функционирования всех систем организма (разработаны комплексы специальных упражнений и методика их применения соответственно ступеням развития ребенка); плавание в открытых водоемах и бассейне (за основу взяты методики З.П. Фирсова, И.П. Чарковского, усовершенствованные новыми вариантами и способами ныряния).

Следующее звено в системе непрерывного процесса обучения и сохранения здоровья детей - это дошкольное образовательное учреждение (ДОУ), главной задачей которого становится включение ребенка в процесс саморазвития, самопостроения и самоорганизации здорового образа жизни.

Данные подтверждают известный факт, что процесс формирования индивидуального здоровья неразрывно связан с двигательной активностью, имеющей для детей жизненно важное значение. Потребность в движении, физическом самосовершенствовании явилась основой формирования валеологически обоснованного поведения детей на этапе дошкольного возраста. Именно поэтому в рамках концепции формирования здоровья детей 3 - 7 лет ведущей стала задача обучения знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни в процессе физкультурной деятельности.

Содержание каждого блока программы представлено следующими разделами: теоретическим, формирующим систему знаний о здоровом образе жизни; практическим, обеспечивающим овладение умениями, навыками ведения здоровой жизнедеятельности; контрольным, определяющим учет результатов освоения дошкольниками системы знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Обучение организовывалось в таких формах: 1) учебные занятия по физической культуре с валеологической направленностью по разработанной программе; 2) гигиенические и физкультурно -оздоровительные мероприятия с элементами валеологии; 3) индивидуальные и индивидуально-групповые занятия по заданию и под контролем педагога; 4) самостоятельные занятия по заданию и под контролем педагога; 5) занятия с родителями по программе валеологического всеобуча ("Школа семейного здоровья"); 6) занятия с воспитателями по программе валеологического образования.

Методическое обеспечение процесса формирования здорового образа жизни детей 3 - 7 лет основано на общих принципах педагогической валеологии с учетом психофизических особенностей развития ребенка. Так, на занятиях с детьми младшей группы (3-4 лет) основной была задача создания целостного представления о здоровом человеке.

Для детей средней группы (4-5 лет) главным было создание информационно-рефлексивной среды, которая обеспечила бы возможность познания себя: Из чего мы состоим? Что у нас внутри стучит? Как мы дышим? Данный раздел программы не претендует на изучение вопросов анатомии. Основная задача здесь - сформировать отношение к себе, своему "я" как к уникальности, неповторимости. На занятиях с детьми старшей группы (5-6 лет) осуществляются знакомство с основами безопасности жизнедеятельности,

формирование профилактического мышления, развитие способности к саморегуляции собственного организма. И наконец, на этапе подготовки к школе (6 - 7 лет) основная направленность занятий - это формирование межличностных отношений на основе альтруизма, эмпатии, обучение коммуникативным умениям, позволяющим находить выход из различных жизненных ситуаций.

Уже на этапе дошкольного возраста можно успешно осваивать знания, необходимые для формирования сознательного отношения личности к собственному здоровью и здоровью окружающих, здоровому телу, к личной гигиене, развитию физических качеств.

Однако усвоение знаний - это начальное звено системы формирования здоровой жизнедеятельности. Следующий шаг в решении задач обучения - формирование умений, навыков и привычек здорового образа жизни, выступающих в качестве критерия творчески-деятельностного компонента валеологического образования дошкольников.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегулированию. Если ребенок пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются задачи воспитания у детей мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Между тем в существующих программах обучения и воспитания детей дошкольного возраста отсутствует научно обоснованная технология решения данного вопроса. В этой связи назрела необходимость специального исследования процесса формирования здорового образа жизни детей 3-7 лет в условиях дошкольных образовательных учреждений.

Данную задачу целесообразно решать не в форме дополнительного образования, путем введения, к примеру, занятий по валеологии, а интегрированно, в процессе физкультурной деятельности. Такой подход, на наш взгляд, более оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания в последние годы информационно-познавательной деятельностью, увеличением числа различного рода дополнительных образовательных услуг.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. В

основу концепции валеологического обеспечения физкультурной деятельности детей положена идея создания условий для реализации доминирующих базовых потребностей, природно присущих человеку. Ведущей в системе этих потребностей выступает потребность в двигательной активности, физическом самосовершенствовании. Она проявляется в единстве с потребностью получения удовольствия, наслаждения от участия в двигательной деятельности; потребностью сопереживания в процессе взаимодействия и общения; потребностью в самоутверждении .

Первичные базовые потребности являются мотивом поведения ребенка на этапе начального обучения здоровому образу жизни. Однако постепенно под воздействием педагогических средств формирования здоровья они перестраиваются и превращаются во вторичные побуждения; действия детей по истечении времени становятся самомотивированными.

Результаты исследований показали, что целенаправленное формирование здорового образа жизни в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3 - 7 лет обеспечивает не только физическое, но и полноценное психическое саморазвитие ребенка, воздействуя на его эмоционально-волевою сферу, усиливая механизм социальной адаптации к окружающей среде.

Успешность решения поставленной задачи изначально зависит от подготовленности родителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Вооружение их обучающей технологией формирования здоровья с учетом возрастных психофизических возможностей детей позволит повысить уровень их физического и психического состояния, сформировать положительную мотивацию на здоровье. Для того чтобы стать настоящим пропагандистом идей, средств и методов формирования здорового образа жизни, всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, детский сад должен служить образцом такого воспитания.

Работа с семьей включает:

1) целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

2) ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

3) ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

4) участие родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

5) обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

б) ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, аромотерапия и т.д.).

В этих целях широко используются:

- информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, в библиотеке детского центра;

- консультации;

- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физкультуре, а также ознакомление родителей с ценным опытом воспитания;

- семинары-практикумы;

- деловые игры и тренинги с прослушиванием бесед с детьми (магнитофонные записи), разбором проблемных ситуаций (видеосъемки); решение педагогических кроссвордов и т.д.;

- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе и в бассейне; закаливающих и лечебных процедур и т.д.

- физкультурные досуги и праздники с участием родителей и т.д.

Стержнем всей работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, которая разрабатывается для каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе всесторонней диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, включающей:

- составление анамнеза;

- осмотр ребенка специалистами и общее обследование (заключение педиатра);

- функциональную диагностику на тепловизоре и сколеометре;

- анализ навыков детей в основных видах движений;

- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Следует отметить, что, хотя все родители имеют высшее и среднее образование, уровень знаний в области формирования здорового образа жизни у

большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Последнее обусловлено тем, что многие родители не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая, что понятие «здоровье» состоит из трех частей - физическое, психическое и социальное.

Индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только «гибкий режим» дня, закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях, так и в семейных клубах «Здоровье», «Папа, мама, я - спортивная семья», «Социально-эмоциональное развитие как одно из направлений воспитания здорового ребенка» и др.

Считаем, что самой эффективной формой работы с семьей являются занятия в семейных клубах, позволяющие осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, знающих особенности своего ребенка, и педагогов, медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний.

Каждое занятие (продолжительность - 60 минут) включает теоретическую и практическую части.

В первой, теоретической части родителям предлагается сообщение или беседа специалиста (врача, психолога, логопеда, диетсестры и т.д.) по определенной теме. Продолжительность - 15-20 минут.

Во второй, практической части подключаются дети. Это может быть совместное выполнение какого-либо комплекса лечебно-профилактических упражнений в спортивном, тренажерном зале, в бассейне. Продолжительность - 35-40 минут.

В третьей, заключительной части подводятся итоги занятия. Затем родителям выдают памятки, методическую литературу, рекомендации. Продолжительность - три-пять минут.

Безусловно, такие занятия в семейных клубах приносят большую пользу. Однако следует подчеркнуть, что результативность в большой мере обусловлена не только содержанием, но и качеством общения специалистов с семьей. Мы уверены, что дело не в количестве информации, предлагаемой родителям на занятиях, а в степени ее новизны, актуальности и в неординарной

подаче. Поэтому при подготовке к занятиям обращаем внимание на аргументированность и динамизм изложения материала.

Таким образом, занятия в семейных клубах «Здоровье», «Папа, мама, я - спортивная семья» и др. не только приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взрослые и дети лучше узнают друг друга. Создается микроклимат, в основе которого — уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами. В результате обеспечивается взаимосвязь всех составляющих здоровья - физического, психического и социального.

Источник неизвестен