Приобщение детей дошкольного возраста к валеологической культуре

Вся ортодоксальная педагогика и медицина направлены на развитие и обслуживание, в среднем 10% жизненного потенциала человека. Они коррегируют и восстанавливают, в основном, десятую часть биоэнергетики, упуская из-под контроля девяносто процентов психоэнергеники. Поэтому человек – царь природы и живет в 10-20 раз короче своей физической, социальной и интеллектуальной полиграммы, полученной от природы, проигрывая по продолжительности жизни многим представителям мира флоры и фауны. «То, что человеку дано, если не множится, забирается то, что дано». Каждый нормально выношенный и рожденный дитя, действительно талантлив от природы и гениален от поколений. Однако, для раскрытия мозаики природных задатков, развития основы физический и нравственных качеств, культуры ума и тела, сама природа отпускает ровно 57 месяцев, включая период внутриутробного формирования. Она всеми силами старается сохранить пропорциональность потенциала развития до 6-8 лет, но к великому сожалению к 10 годам из 100% оставляет 20%, а к 20-25 годам остается в качестве базиса около 10% наследства. И это на все дальнейшее развитие, формирование и деятельность человека разумного.

В свете вышеизложенного особое значение приобретает вопрос приобщения детей дошкольного возраста к валеологической культуре, особенно тех, кто имеет существенные отклонение в состоянии здоровья.

Решение данной проблемы, в значительной мере, зависит от совокупности ряда компонентов:

1. Подборки адекватных средств физического воспитания и образования функциональным возможностям занимающихся;
2. Совершенствования методики организации и индивидуализации проведения занятий физической культурой;
3. Порогового и подпорогового оптимума физических возможностей в культуре двигательной и интеллектуальной активности ребенка, его осознанной заинтересованности и обоснованной мотивации;
4. Функционального уровня терморегулирующей системы организма занимающегося;
5. Педагогического сотрудничества: врачебно-педагогического контроля и человеческого фактора общения всех участников педагогического процесса.

Главное, чтобы человек смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке. Культура физического воспитания дошкольников, на современном этапе – это закладка основ здорового образа жизни.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Главной задачей семьи, детсада следить не столько за ростом и весом, для этого существует врачебный контроль, сколько за развитием подвижности ребенка, его ловкостью и координацией, осмысленность и радостью впечатлений от окружающего мира, мотивациями и интересом. Если ребенок перестал любить подвижную игру и бег, он либо находится в состоянии предзаболевания, либо уже болен.

Наиболее универсальным упражнением, оказывающим общее воздействие на организм занимающихся, является бег в медленном темпе. Бег оказывает гармоничное влияние на все функции организма, прежде всего, на дыхательную и сердечную деятельность, а также на

мышечную систему без угрозы перегрузки. Дети в любой момент могут замедлить темп, прервать бег и дать себе отдых. Отличный эффект дает занятие бегом в сочетании с использованием средств закаливания. Умение объединить эти два могучих фактора в целях оздоровления, физического развития и физической подготовленности ребенка имеет особо важное значение. Закаливание способствует решению целого решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

В целях адаптации к холоду происходит увеличение образования гликогена в печени, повышается активность ферментов, идет более быстрый распад аминокислот. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Влияние на центральную нервную систему воздействий окружающей среды вовлекает в терморегуляторные реакции весь организм и, прежде всего, сердечно-сосудистый, пищеварительный, эндокринные аппараты и скелетную мускулатуру. Однако, выяснено, что устойчивость к холоду повышается лишь в том случае, когда осуществляется специальный режим закаливания к холоду или когда организм повторно подвергается охлаждению. При мышечной деятельности усиленная теплопродукция покрывает вызванную охлаждением организма усиленную теплоотдачу. Это дает возможность в деятельном состоянии переносить без вреда для организма гораздо более сильное холодовое воздействие, чем в случае нахождения человека в состоянии покоя. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

Наиболее мягким, доступным и распространенным средством укрепления здоровья является закаливание воздухом

Закаливание воздухом с постепенным понижением его температуры выступает не только как одно из основных средств укрепления здоровья человека, но может служить мягким фоном активного режима закаливания занимающихся физическими упражнениями круглогодично на свежем воздухе. Очень важно восстановить способность организма к правильной терморегуляции, к точному ответу кровеносной и иммунной систем на тепловые сигналы (холод или тепло). Ведь в подавляющем большинстве наши дети живут при постоянно комфортной температуре, теплая одежда и перегретый воздух помещений приучил их кожные рецепторы к очень узкому диапазону температур. Они не приспособлены к иным воздействиям и при неожиданном изменении температуры посылают в кровеносную и иммунную системы хаотические и чаще всего неверные сигналы. Поэтому первая задача – перестать кутать ребенка, приучать его к разным температурам. В группы закаливания при детских садах, приводят отнюдь не только детей, пышущих здоровьем и мечтающих о дымящейся проруби. Как раз чаще всего здесь появляются дети ослабленные и болеющие. Как же закаливают таких детей? Закаливание в таких группах непрерывное, но проводится оно «зонами» - контрастные обливания рук или ног, например. А когда ребенок приучен разумно одеваться, и излечен от болезни, можно приступать к истинному закаливанию, которое заключается в водных процедурах (обливаниям и плаванию).

Влияние плавания на организм человека, а дошкольника в особенности, необычайно

благотворно и разнообразно. Оно помогает человеку стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Благотворно влияет плавание на дыхательную систему человека, оказывает прекрасное закаливающее действие, активизирует обмен веществ. Можно также добавить, что пловец выполняет в воде активные движения, все это требует больших физических усилий, работы крупных мышечных групп. Вот почему дети-пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов. Плавание слишком вялых детей взбадривает, а горячих, раздражительных – успокаивает. Плавание – лучший способ приобщения дошкольников к валеологической культуре, прекрасный способ подготовки к школьным занятиям.

Хочется подчеркнуть, что приобщение детей к закаливанию и физическим упражнениям, способствующим укреплению здоровья, должно происходить в форме игры, с элементами соревнования, без обязательного принуждения.

Мудрость педагогического процесса, буквально с утробного развития дитяти, заключается не в форсированном подхлестывании природных возможностей формирующегося организма, а в бережном подъеме пороговых границ фундамента вегетатики и физических качеств новорожденного, который имеет пяти-десятикратный запас прочности. Психологи установили, что ребенок в возрасте меньше месяца способен распознавать высоту, громкость и другие характеристики голосов разных людей и различают около 6000 звуков. По мере роста ребенок постепенно теряет многие из своих способностей, включая пропорциональность сферы развития интеллекта и основных физических качеств. Живя в рамках одной культуры, ребенок должен делать выбор и использовать лишь 24 из 6000 звуков. Отечественные наблюдения показывают, что подобная аналогия захватывает все без исключения стороны развития индивида как индивидуальности. Абсолют естественного развития малыша приходится на период первого округления (4года). Инерционная пропорциональность сохраняется до 5-7 лет, но к 8-10 годам падает в 5-10 раз как невостребованная. Например, по таким основополагающим физическим качествам как сила и силовая выносливость, дети в возрасте от 2 до 4 лет и от 4 до 7,5 лет способны оторвать гирю в 24-32 кг от пола от 1 до 70 и более раз. Но те же самые дети в возрасте 8-10 лет способны выполнить это упражнение от 10 до 20 раз.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУУМА КАК ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ. СИНДРОМ ЭВОЛЮЦИОННОГО ОПЕРЕЖЕНИЯ.

Синдром эволюционного опережения рассматривается как дискомфорт физического, психического и социального благополучия, связанный с комплексом «внутриэкологических» форм, средств и методов искусственного стимулирования естественного физического и интеллектуального развития организма человека.

Средствами подхлестывания могут выступать вредные продукты и отходы производства, несбалансированные идеи, пищевая наркомания и наркотические вещества, страх голода, половая неграмотность и алкоголизм. Опасными стимуляторами являются большинство лекарственных средств и, наконец, физические упражнения в своих гипертрофированных формах и дозах. Данный синдром сегодня поражает в первую очередь детей.

Богато одаренный природой организм новорожденного быстро угасает в отходах всеобщей спешки, отсутствии элементарных знаний в области валеологии, убогости отцовства и материнства. В этих жесточайших условиях общественно-производственной «культуры» большая ответственность ложится на специалистов, воспитателей детских садов и, конечно, родителей, чтобы мобилизовать защитные силы ребенка. Сильно и точно качнуть мозаику биологических маятников иммунитета, интеллекта, культуры физических качеств и

двигательных умений. К четырем годам, первого округления малыша, целесообразно задействовать как можно больше его природных задатков, таланта и гениальности. Не обгоняя эволюцию развития, не перепрыгивая через оптимум своих физических возможностей, ребенок должен раньше нырять в холодной, чем плавать в теплой воде, раньше плавать, чем ходить, раньше осознавать буквы и предложения, чем слова, раньше петь, чем говорить.

Природа в целесообразности своего развития не приемлет ни спешки, ни отставания, всему свое время. Чем дальше и больше человек отгораживал себя от своей прародительницы, забирая у нее все без спроса и жадно все больше и больше благ, которых она не могла без всякого ущерба ему дать, тем противоречия между жизнью и смертью ужесточались, укорачивая время разрешения спора в пользу тотального исхода. Закладывая прочность организма на сотни лет, природа теперь вынуждена искать и постоянно находить средства сократить ее до минимума в 10-20 раз. Но там, где преобладает разум и грамотность, его «я» раздвигает не только границы дискретности своей жизни, но и укрепляет надежду на дальнейшее совершенствование генофонда и благополучие в развитии каждого народа и культуры нации. Подхлестывание же эволюции в ущерб естественного формирования и развития человека, начиная со дня рождения, приводит к физической, психической и нравственной ущербности личности, со всеми вытекающими отсюда последствиями. К новорожденному незаслуженно, начиная с утробного развития, относятся как к слабому неразумному младенцу, забывая, что он является могучим полноприемником закодированной программы жизни всех предшествующих поколений, во имя будущих.

Естественно, что в основе развития полноценного потомства лежит здоровый физический и психический фундамент родителей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основополагающей мотивацией приобщения детей дошкольного возраста к валеологической культуре является здоровый образ жизни каждого члена общества и всей семьи в целом. В здоровой семье, как и в здоровом обществе отсутствуют проблемы отцов и детей, младших и старших и т. д. Дети, прошедшие в чреве матери в девять месяцев весь миллионный процесс эволюции, являют собой само совершенство и природа всеми своими силами старается сохранить до 7-8 летнего возраста огромный потенциал индивидуума.

При грамотном подключении всей полиграммы физического инеллектуального и нравственного формирования ребенка, его талантливости от природы и гениальности от поколений, и взять его развитие к 4 годам за 100%, то к 5-6 годам мы будем иметь 6-8 кратное увеличение, а к 7-8 годам – 9-10-ти кратное, т. е. 800-1000%. Но к 10 годам природа оставляет 200%, а к 20-30 годам – 10%. Вот почему рожденный здоровым младенец, должен оказаться в руках грамотного врача по здоровью, грамотных родителей, грамотного воспитателя-валеолога детского сада.

Естественно, без самого тесного сотрудничества общей медицины и общей педагогики нет гарантии не только прочных жизненно важных результатов, но и формирования и закрепления биологосоциальной устойчивости, высокой мобильности организма ребенка.

Сущность использования естественных факторов природы в целях укрепления здоровья дошкольников состоит в том, чтобы часть или все занятия проходили на открытом воздухе.

Академик И. П. Павлов, который усердно закалялся всю жизнь, применительно к терморегуляции предложил термины «ядро» и «оболочка». Температура ядра постоянно при любых обстоятельствах. Оно включает сердце, легкие и другие жизненно важные органы. Оболочка может без ущерба для здоровья подвергаться температурным изменениям,

становиться то совсем тонкой (при жаре), то разрастаться, сжимая ядро (при холоде). Ядро производит тепло, оболочка старается это тепло сохранить (если холодно) или отдать (если есть избыток). Процесс закаливания можно рассматривать как тренировку подвижности оболочки: у закаленного человека она быстро и надежно обволакивает ядро; у не закаленного и на холоде остается столь же тонкой, как и при жаре, создавая для ядра угрозу переохлаждения (снижение температуры легких даже на 0,5°С вызывает воспаление легких).

Для начала занятий в группах здоровья, дети должны пройти обязательный первичный медицинский контроль. Далее дошкольники основной группы проходят медицинский контроль 2-3 раза в год, а опытных групп (т.е. имеющих те или иные заболевания) находится под врачебно-педагогическим наблюдением постоянно.

Дети, приступающие к занятиям, должны чувствовать доверие и любовь к воспитателю-валеологу. Воспитатель в свою очередь должен создать творческую обстановку исключающую негативные явления отрицательно влияющие на здоровье детей.

Активное закаливание необходимо начинать с сентября, постепенно увеличивая моторную плотность занятий до 80-90 процентов. Предварительно в летние месяцы необходимо провести комплекс закаливающих мероприятий: хождение босиком по полу, мытье ног холодной водой после теплой ванны, полоскание горла холодной водой, точечный массаж по Ледневу, всемерно использовать водные процедуры как наиболее любимые детьми. Ходьбу и бег босиком, включая занятия на снегу, применять в любую погоду, до температуры воздуха – 10-15°С. В зависимости от основных задач, средства закаливания использовать в диапазоне 5-20 минут. При закаливании к жаре начиная с марта, время закаливания доводить до 60 минут.

Врач-валеолог, специалист по здоровью занимающиеся с детьми должны активно сотрудничать с родителями. На лекционных и практических занятиях разбирать вопросы по здоровому образу жизни, адекватному питанию, психофизической саморегуляции. Совместное участие родителей в совершенствовании своего ребенка способствует укреплению семейных связей, общее дело должно объединить семью, наполнить новым содержанием обыденность и повседневность.

Итак, чем ближе порог мотиваций к естественным потребностям организма, к закономерностям эволюционного развития самой природы, тем меньше биоэнергетики и физических сил потребуется для получения конечных результатов.