



Будь здоров дошкольник!
6 шагов к здоровью.



4-5 лет.

Что такое здоровье?

Что такое здоровье? Почему при недостатке движений болезни берут верх? Почему болезни так часто берут вверх? Как сохранить и укрепить здоровье дошкольника? На эти и многие другие вопросы мы попробуем ответить вместе с вами.

Каждый раз, задумываясь о воспитании и оздоровлении своего ребенка, мы, прежде всего, должны обозначить основные вехи:

- Зачем мне все это нужно?
- Что нужно делать?
- Как я буду это делать?
- Каковы будут результаты, и как я буду их оценивать?

На первый взгляд все вроде бы ясно, чтобы помочь своему ребенку вырасти здоровым человеком. Но давайте подумаем, а знаем ли мы что такое здоровье вообще, насколько здоров наш малыш?

С позиции современных научных представлений **ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного благополучия, которое включает следующие компоненты:**

Физиологический - высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям, обусловленных нормальной работой всех систем организма

Психологический – уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями

Нравственный - стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить своё поведение без ущерба для благополучия других людей.

«Мера» здоровья у всех разная, и поэтому для поддержания и укрепления здоровья требуется разное количество и качество усилий. То, что хорошо одному, не всегда хорошо и полезно другому. И первое с чего должны мы начать это узнать, насколько здоров наш ребенок.

По мнению педиатров, **здоровый дошкольник** - это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Уровни здоровья дошкольника:

- I. **Высокий уровень.** Дети, которые устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка – творца, достаточно редкий в реальной жизни.
- II. **Средний уровень.** Большинство относительно «благополучных» детей в целом адаптированы к социуму, но проявляют отдельные признаки дезадаптации, обладают повышенной тревожностью
- III. **Низкий уровень.** Дети не способные к гармоничному взаимодействию с окружающими, проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия. Это могут быть, как «конфликтные» (капризные, агрессивные и т.д.), так и «удобные» для взрослых (прилежные, старательные, тихие) дети.

Однако, что мешает сохранить здоровье дошкольника? Почему на сегодняшний день большинство детей находятся в «группе риска»?

Определим основные факторы, отрицательно влияющие на здоровье дошкольника:

- Неправильное питание
- Гиподинамия (дефицит двигательной активности)
- Существенный рост интеллектуальной нагрузки и высокий объем вредной информации
- Нарушение биологических ритмов
- Влияние лекарственных препаратов
- Влияние компьютерных технологий обучения и компьютерных игр
- Отсутствие сексуальной культуры родителей

Сегодня уже доказано, что многих болезней современного человека можно было бы избежать или существенно отдалить их возникновение. Лишь некоторые из них передаются по наследству. Обычно болезнь поражает «слабое место», которое у каждого свое и оно зависит от наследственности или конституциональных особенностей каждого, и зачастую дети наследуют те заболевания, которые есть у их родителей, бабушек, дедушек. Но если укрепить эти «слабые места», то, даже попав в неблагоприятные для него условия, организм сумеет выстоять и не заболеть. Чтобы наш организм был в состоянии справляться с самыми разными трудностями, ему необходима поддержка и тренировка и желательно начинать, как можно раньше, пока ребенок еще маленький и небольшие проблемы их здоровья не выросли в большую беду.

Что же нужно растущему организму для сохранения и укрепления его здоровья? Назовем эти потребности:

- I. Сбалансированное питание
- II. Благоприятная внешняя среда.
- III. Соблюдение правил здорового быта, гигиена дома, личная гигиена.
- IV. Благоприятный психологический климат в семье и детском саду
- V. Сильный иммунитет. Большую роль в его поддержании и укреплении играет закаливание.
- VI. Объем интеллектуальной нагрузки и двигательная активность, соответствующая возрасту ребенка
- VII. Учет природных задатков ребенка и его биологических ритмов

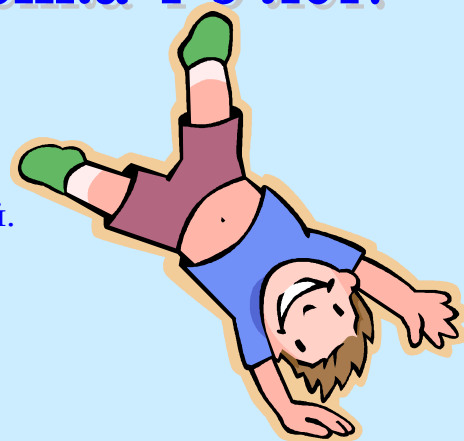
По сути мы определили составляющие понятия физической культуры, и оно как мы видим включает не только укрепление нашего тела по средствам физических упражнений, но и культуру здоровья, экологию человека. И чем раньше и прочнее усвоит ребенок азбуку физической культуры и научится заботиться о своем здоровье, тем реже и позднее придется ему сталкиваться в будущем с врачами. И ваша задача как родителей провести малыша по этой «тропинке здоровья», шаг за шагом, день за днем с первых минут его пребывания в мире.

Успехов, терпения и здоровья вам и вашим детям!

Особенности развития ребенка 4-5 лет.

С четырех до семи – это период первого детства.

С точки зрения нейрофизиологов, нейропсихологов, его начало (4 года) – один из самых сложных этапов жизни ребенка, который обозначается как критический.



- ❖ В четыре года ребенок впервые заявляет о себе как о личности, но не всегда и не всеми взрослыми это воспринимается как факт.
- ❖ С этого возраста начинают формироваться способы поведения детей, свойственные только мальчикам и только девочкам. Связано это с тем, что в это время происходит заметный выброс половых гормонов, необходимых для дальнейшей дифференцировки тканей органов и опорно-двигательного аппарата, для установки дыхания по женскому и по мужскому типам.
- ❖ С 4 до 5 лет у ребенка интересы и ценностные ориентации, предпочтения определенных видов деятельности
- ❖ Дети достаточно свободно ориентируются в привычном для них пространстве.
- ❖ К концу четвертого года жизни дети эмоционально воспринимают музыку, испытывают радость от общения с ней.
- ❖ Чувствуют движения, характеристику времени и уже могут это выразить словами: до, после, сейчас, много, мало, поровну, умет считать в пределах десяти.
- ❖ Ребенок осваивает тонкие движения, связанные с развитием мелких мышц кисти. От 4 до 5 лет происходит интенсивное развитие мышц разгибателей и увеличение их тонуса, что соответствует перераспределению мышечного тонуса, свойственного взрослому организму
- ❖ Особо интенсивно развивается дыхательная система. Роли физических упражнений и гимнастики в этот период весьма велика, так как они способствуют развитию грудной клетки ребенка. В четыре года дети могут сами или по инструкции взрослого произвольно задерживать дыхание, изменять его частоту и глубину.
- ❖ В крови увеличивается содержание гемоглобина и эритроцитов, что способствует усилению двигательной активности.
- ❖ С четырех лет у некоторых детей начинает проявляться *синдром дефицита внимания* (о нем мы поговорим позже).

Знайте, в возрасте раннего детства формируются истоки многих фобий, неразрешенных проблем! Будьте внимательны к детям, их запросам, их интересам, создайте условия для их развития.

Особенности развития

МАЛЬЧИКОВ

И

ДЕВОЧЕК.



- ✓ Рисуют технику (танки, машины, самолеты...), их рисунки наполнены действием, движением, все кругом движется, бежит, шумит;
- ✓ Больше ориентированы на информацию;
- ✓ Мальчики более медлительны, оптимальный уровень работоспособности набирают тогда, когда работоспособность девочек уже падает
- ✓ до 8 лет острота слуха у мальчиков в среднем выше, чем у девочек.
- ✓ Игры мальчиков чаще опираются на дальнее зрение: они бегают друг за другом, бросают предметы в цель и т.д. и используют при этом все предоставленное им пространство.
- ✓ Мальчикам, для их полноценного психического развития требуется большее пространство, чем девочкам. Если пространство мало в горизонтальной плоскости, то они осваивают вертикальную: лазают по лестницам, забираются на шкаф
- ✓ Среди мальчиков больше вариантов индивидуальности, они нестандартно и интересно мыслят, но их внутренний мир часто скрыт от нас, т.к. они реже раскрывают его в словах. Они молчат, и нам кажется, что они не думают, не ищут решений, а поиск идет, он интересней и богаче, чем мы можем себе представить.
- ✓ Мальчики лучше выполняют поисковую деятельность, выдвигают новые идеи, они лучше работают, если нужно решить принципиально новую задачу, но требования к качеству, тщательности, аккуратности исполнения или оформления ее невелики.
- ✓ Мальчики более возбудимы, раздражительны, беспокойны, нетерпеливы, несдержанны, нетерпимы, не уверены в себе и даже более агрессивны, чем девочки.
- Рисуют людей (чаще всего принцесс), в том числе и себя;
- Больше ориентированы на отношения между людьми;
- Девочки обычно после начала занятия быстро набирают оптимальный уровень работоспособности
- девочки более чувствительны к шуму
- Игры девочек чаще опираются на ближнее зрение: они раскладывают перед собой свои "богатства" - кукол, тряпочки - и играют в ограниченном пространстве, им достаточно маленького уголка.
- У девочек в дошкольном и младшем школьном возрасте обычно лучше развита речь, часто они сильнее мальчиков физически, их биологический возраст (даже при одинаковом так называемом "паспортном" возрасте) выше. Они оттесняют мальчиков физически и "забивают" их в речевом плане.
- Но их ответы более однообразны, и, видимо, их мышление однотипно
- Девочки обычно лучше выполняют задачи уже не новые, типовые, шаблонные, но когда требования к тщательности, проработке деталей, исполнительской части задания велики, что требуют в школе.
- Девочки более аккуратны в выполнении заданий
- Девочки более спокойны, менее агрессивны.