

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения.

«Я не боюсь ещё и ещё раз сказать: забота о здоровье – важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

В. Сухомлинский

За последние годы сложившаяся социально-экономическая обстановка вызывает беспокойство у многих людей не только в России, но и во всём мире. Особую тревогу мы испытываем за самых незащищённых граждан – маленьких детей, ведь основным богатством государства, достижением любой нации является здоровье населения. Именно уровень здоровья определяет его экономический и социальный потенциал. Состояние здоровья детей дошкольного возраста постоянно ухудшается. За последнее время увеличилось число детей с близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом, косоглазием и другими нарушениями зрения. Всё чаще встречаются речевые патологии и нарушения со стороны психики. Поэтому приоритетной задачей в сохранении и укреплении здоровья детей с нарушениями зрения является формирование здоровьесберегающей среды в ДОУ:

1. Овладение оздоровительными системами и технологиями, приобретение практических навыков здорового образа жизни кадров в ДОУ;
2. Обеспечение должных санитарно-гигиенических условий;
3. Организацию систем оздоровительных, коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья детей (зрительная гимнастика, закаливающие процедуры, фитотерапия, массаж и др.);
4. Оказание помощи родителям по вопросам оздоровления детей (закаливание, двигательная активность, питание, аутотренинги, дыхательная гимнастика).

Таким образом, главной целью дошкольного воспитания должно стать формирование здоровья детей – планомерное осуществление мероприятий оздоровительной и профилактической работы, соблюдение санитарно-гигиенического режима. Формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни у дошкольников с нарушениями зрения очень важно и актуально, так как данные знания являются частью общекультурного развития, актуализируют детскую картину мира, представления об окружающем мире и о себе самом. Среди средств, на которые может опереться воспитатель в стремлении сохранить и укрепить здоровье своих воспитанников, основными являются: закаливание, физические упражнения, спортивные игры, зрительная гимнастика, утренняя гимнастика и др. Немалую роль играет и соблюдение гигиенических факторов (режим, офтальмо-гигиенические условия, правильное питание, гигиена одежды и помещения). Таким образом, основными компонентами здоровья являются: рациональный режим, закаливание и движение. Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования основ здорового образа жизни:

1. Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- оздоровительная гимнастика (пальчиковая, корригирующая, дыхательная, зрительная, бодрящая гимнастика после сна и др.), точечный самомассаж, игротерапия; - привитие детям элементарных навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.);

2. Здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития:

- динамические и музыкальные паузы, проветривание и влажная уборка помещений, ароматерапия, витаминотерапия, релаксация;

3. Специально организованная двигательная активность ребенка: - подвижные и спортивные игры, физкультурные занятия;

4. Реабилитационные мероприятия, проводимые после проведенной диагностики состояния физического и психического здоровья детей: - фитотерапия, массаж,

психогимнастика, тренинги; **5.** Оздоровительные мероприятия: - спортивные праздники, тематические праздники здоровья, экскурсии.

Именно комплексный подход, благодаря которому решаются не только задачи защиты здоровья детей от угрожающих и постоянных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья детей, воспитания у них культуры здоровья может быть назван здоровьесберегающей педагогикой.