

## К проблеме сохранения здоровья детей в условиях современного социума\*

Е.А. Перевертайло



Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы

Т. Карлейль

Статья посвящена актуальной проблеме сохранения здоровья у детей дошкольного возраста. В ней рассматриваются социальные риски, приводящие ребёнка к физическому, психическому и социальному дисбалансу. Даются рекомендации по профилактике здорового образа жизни в ДОУ.

*Ключевые слова:* здоровье, дети дошкольного возраста, условия, факторы риска.

Забота о воспитании здорового ребёнка является приоритетным направлением в работе любого общеобразовательного учреждения. Как писал академик Н.М. Амосов, для того чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя.

«Здоровье дороже всего», «В здоровом теле – здоровый дух» – гласят народные пословицы. А что такое здоровье? Как оно проявляется? Современная наука, медицина под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Если в природе есть какая-либо болезнь, то природа знает и способ, как избавиться от неё.

Фундамент здоровья детей закладывается в дошкольном возрасте, именно тогда происходит интенсивный рост, развитие и созревание жизненно важных физиологических систем и структур организма, формирование движений, осанки. В эти годы вырабатываются необходимые привычки и черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни личности.

Беспокоит тот факт, что в последние годы значительная часть детей, поступающих в детские сады, имеет определённые функциональные отклонения в физическом и психическом здоровье. Согласно данным многочисленных медико-гигиенических исследований, среди дошкольников, воспитывающихся в московских дошкольных учреждениях, примерно 65–80% детей имеют функциональные нарушения в состоянии здоровья (2-я группа здоровья). В основном это соматически ослабленные дети, имеющие отклонения в физическом или нервно-психическом развитии.

Около 10–15% детей страдают хроническими заболеваниями различной степени тяжести (3-я группа здоровья). За последние десять лет количество детей 3-й группы выросло с 3–5% до 10–15%. Дети с 1-й группой здоровья, т.е. практически здоровые, составляют лишь незначительную часть – около 15–20%.

Существует несколько **причин снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста.**

1) *Падение уровня жизни, потрясения, неблагоприятная экологическая обстановка.*

В широком смысле слова экология человека – это направление экологии, рассматривающее вопросы экстремальных нагрузок на человека и антропогенных изменений в природе, которые такие нагрузки вызывают. В узком смысле это – учение о влиянии природной среды на человеческий организм и общество через со-

\* Тема диссертации – «Социальный аспект здоровьесберегающих технологий в образовании детей дошкольного и младшего школьного возраста». Научный руководитель – канд. филос. наук, профессор О.А. Куревина.

циальные процессы, происходящие в нём.

Говоря об «экологии человеческого общества», учёные имеют в виду взаимосвязь не только между обществом и средой его обитания, но и между природной средой и экономикой. Ядром социально-экономического направления экологии может быть триада «природа – население – хозяйство».

2) *Ухудшение состояния здоровья матери.*

В настоящее время становится всё более понятным, что важнейшей основой для передачи жизненных сил и энергии из поколения в поколение является состояние здоровья женщин. Степень её адаптационных иммуно-защитных возможностей может стать тем слабым звеном, которое при неблагоприятных обстоятельствах будет способствовать снижению её репродуктивного потенциала, а также уровня здоровья и жизнеспособности новорождённых.

К таким неблагоприятным обстоятельствам следует отнести соматические, инфекционные и гинекологические заболевания; проживание в состоянии постоянной психологической напряжённости и затяжного хронического стресса, ведущих к различным проявлениям психических отклонений и дезадаптации; широкое распространение вредных привычек; недостаточное или несбалансированное питание; сложности получения своевременной и адекватной медицинской помощи.

3) *Стрессы.*

Исследования показали, что дети, испытывающие повышенный уровень психосоциального стресса, чаще болеют, чем их сверстники. Доказано, что стресс у детей может ускорять или провоцировать развитие, например, аппендицита, ревматоидного артрита и лейкоза. Стрессы увеличивают восприимчивость человека к острым и рецидивирующим инфекциям верхних дыхательных путей. Причина в том, что он подавляет защитные реакции иммунитета. Результаты различных научных работ свидетельствуют о том, что психосоциальный стресс повышает у детей риск соматических заболева-

ний, особенно тех, которые развиваются от ослабления естественных защитных сил организма.

4) *Дефицит двигательной активности.*

Дошкольный возраст – важный период для формирования личностных и физических основ здоровья. Сегодня врачи и педагоги отмечают явную тенденцию к снижению двигательной активности в дошкольных учреждениях: дошкольники предпочитают просмотр телевизора и малоподвижные игры, что ведёт к неадекватности статических и динамических нагрузок. В результате «двигательного дефицита» 30–40% дошкольников имеют избыточный вес и чаще болеют ОРВИ. Среди отстающих детей 85–90% не справляются с программой не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья.

Кроме того, 6–7 лет – это время подготовки детей к школе. В этом возрасте к организму ребёнка предъявляются повышенные требования. Поэтому от уровня физической подготовленности, заложенной в дошкольном возрасте, зависит период адаптации ребёнка к школе и дальнейшей учёбе.

5) *Массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.*

Несомненно, одной из причин роста числа заболеваний является утрата навыков здорового образа жизни. Потому так важно сформировать у родителей осознанную мотивацию на сохранение собственного здоровья и здоровья своих детей, добиться того, чтобы основные составляющие ЗОЖ (осознанное родительство, рациональное питание, двигательная активность, отсутствие вредных привычек, нравственный и духовный рост) стали действительно образом жизни человека.

«Береги чистоту внутреннюю – чистые мысли, чистые желания, чистые поступки, чистые слова, чистая пища. Будь скромным. И соблюдай законы Природы», – сказал выдающийся болгарский учёный Пётр Димков. Помня о рекомендациях по питанию и физической активности, необходимо придавать большее значение нашим помыслам. Сегодня все

специалисты, занимающиеся вопросами культуры здоровья, ЗОЖ и первичной профилактикой, единодушны в одном: здоровье грядущих поколений будет достигнуто профилактикой духовных недугов и искажений в развитии общества.

#### 6) *Неправильное питание.*

Неполноценность питания детей и взрослых проявляется не только в дефиците тех или иных продуктов, но и в их избытке. Традиционно в России потребляют слишком много хлеба и сахара. Вместе со снижением физической активности это приводит к тому, что число тучных детей растёт из года в год и уже достигло 12–13%. Кроме того, из-за недостатка кальция и дефицита движения растёт число заболеваний опорно-двигательного аппарата детей. Как отметил доктор медицинских наук Владислав Кучма (Научный центр здоровья детей РАМН), наши дети слишком ослаблены, у них наблюдается низкая сопротивляемость инфекциям и низкий иммунный ответ.

Для адаптации детей к учебному процессу необходим постоянный поиск здоровьесберегающих образовательных моделей, которые работали бы в условиях дошкольного образования и охватывали весь дошкольный период развития ребёнка.

Согласно Л.С. Выготскому, к началу каждого возрастного периода между ребёнком и окружающей его действительностью складывается совершенно своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение. Определяется путь, следуя которым ребёнок приобретает все новые свойства личности, черпая их из социальной действительности как из источника своего развития.

Ребёнок выступает перед нами прежде всего как субъект материального процесса жизни. В ходе своего развития он встречается с уже готовыми, исторически сложившимися условиями, которые и определяют его бытие как общественного существа.

Современное определение здоровья базируется на пяти критериях:

- **АДАПТИРУЕМОСТЬ.** Свойство приспособляемости к окружа-

ющей среде. Это – главный критерий здоровья;

- **РАВНОВЕСИЕ.** Характеристика, отражающая взаимоотношение организма с внешней средой;

- **БЛАГОПОЛУЧИЕ.** Состояние душевного и физического покоя, вызванное оптимальным протеканием всех жизненных процессов;

- **ГАРМОНИЧНОСТЬ.** Она проявляется в балансе всех функций организма, оптимизирующих его рост и развитие;

- **СПОСОБНОСТЬ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ.** Главная составляющая понятия «здоровье». Она отражает степень согласованности всех вышеперечисленных параметров для обеспечения высокого уровня биологической и социальной активности и трудоспособности.

Как уже упоминалось, здоровье ребёнка во многом зависит от окружающей среды. По мнению А.Н. Леонтьева, *среда* – это, прежде всего, то, что создано человеком. Кроме того, среда – это окружающие социально-бытовые, общественные, материальные и духовные условия существования ребёнка.

В настоящее время доказано, что здоровье человека на 20% зависит от наследственности, ещё на 20% – от экологической обстановки, на 10% – от уровня развития медицины и на 50% – от образа его жизни.

Существует несколько **направлений в работе дошкольных образовательных учреждений**, которые способствуют охране и укреплению здоровья детей.

1) *Создание благоприятной среды в детском саду и дома.*

В этом случае в понятие «среда» мы вкладываем жилищно-бытовые условия жизни ребёнка, условия его пребывания в ДОУ (площадь на одного ребёнка, набор помещений, коммунальные условия, тип застройки, степень озеленения участка и т.д.), квалификацию обслуживающего персонала (она во многом определяет морально-психологический климат в коллективе), влияние антропогенных факторов (проявляющихся прежде всего в виде факторов загрязнения окружающей среды) и т.д.

## 2) Совершенствование физической культуры развития детей.

Под этим имеется в виду создание уголков физической культуры в группах, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. Оборудование физкультурного зала для занятий с разнообразным физкультурным оборудованием.

## 3) Внедрение в практику работы с детьми здоровьесберегающих технологий.

Это направление включает в себя создание условий для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, закалывающих процедурах, необходимо предоставить широкие возможности для двигательной активности детей. Двигательный режим детей необходимо насытить доступными физическими упражнениями. Наряду с традиционными формами работы следует проводить психогимнастику, пальчиковую гимнастику, точечный массаж, упражнения на дыхание, фитотерапию и ароматерапию. В воспитательно-образовательный процесс необходимо включать чередование различных видов деятельности, активный отдых, умелое использование наглядных и технических средств.

## 4) Гигиеническое воспитание дошкольников.

Это направление подразумевает прививание детям культурно-гигиенических навыков поведения: содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви, которые продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен в работе. Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для успешности социализации детей, но и для их здоровья.

## 5) Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей и их родителей.

Эта часть работы направлена на привлечение родителей к занятиям физической культурой и спортом наравне с их детьми, на создание различных форм совместного спортивного досуга типа «Папа, мама, я – спортивная семья».

Отсюда вывод: здоровье человека – многоаспектная категория. Это производное от здорового общества, здоровых социальных условий, здоровой экологии, здоровых взаимоотношений. И именно дошкольное образование обязано помочь детям осознать идеи здоровой и мирной жизни на базе единства духовного и материального, личного и общественного, национального и общечеловеческого.

## Литература

1. *Богина, Т.И.* Современные методы оздоровления школьников / Т.И. Богина. – М. : Изд-во МИПКРО, 2001.
2. *Воротилкина, И.М.* Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ : метод. пос. / И.М. Воротилкина. – М. : Изд-во НИЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.
3. *Цапенко, М.М.* Модели здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста / М.М. Цапенко. – М. : Центр «Школьная книга», 2007. – 240 с.
4. Служба охраны здоровья матерей и детей в 2000 г. – М., 2001. – С. 20.
5. Здоровье населения России и деятельность учреждений здравоохранения в 2000 г. // Статистические материалы. – М. : МЗ РФ, 2001. – С. 30, 33, 41, 44.
6. *Сандберг С.* Роль острого и хронического стресса в патогенезе приступов астмы у детей / С. Сандберг, Джеймс И. Пейтрон // Международный медицинский журнал. – 2001. – № 4.
7. *Коган, О.Н.* Педагогические условия повышения двигательной активности дошкольников 6–7 лет в неблагополучной экологической обстановке Уральского региона / О.Н. Коган // Открытый мир : науч.-практ. семинар по адапт. двигат. активности. – М. – С. 47–50.
8. *Зими́на, Т.* Наука и жизнь / Т. Зими́на. – <http://www.school-city.by>

*Елена Александровна Перевертайло – воспитатель по физической культуре ДОУ № 2471, аспирантка кафедры социально-гуманитарных наук Московского городского педагогического университета, г. Москва.*