

ПОВЫШЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ КАК ПУТЬ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ

Проблема экологического образования в современном мире сегодня особенно значима: обстановка требует, чтобы формирование экологической культуры начиналось с раннего детства, так как общение с природой обогащает духовную сферу ребёнка, способствует формированию положительных моральных качеств, способствует сохранению здоровья.

Дошкольный возраст – это период не только бурного роста и интенсивного развития, но и период непрерывного совершенствования физических и психических возможностей, начало становления личности. Психолого-педагогические аспекты детей дошкольного возраста включают овладение своим телом и основными движениями, развитие сенсорных ощущений, начальное представление о здоровье как составляющей человека.

А.Г. Комков считает, что большое значение имеет формирование активной жизненной позиции детей, нацеленной на укрепление, профилактику и сохранение здоровья [2]. По мнению А.А. Ефимовой, необходимо разрабатывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, а это возможно при хорошо поставленной физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работе, способной нивелировать отрицательное влияние экологического неблагополучия [1].

Важной частью содержания экологической грамотности дошкольника считается проблема здоровья и здорового образа жизни, предполагающая интеграцию в образовательную область «Здоровье». Уже на начальной ступени нужно сформировать у детей представление о здоровье человека и понимание, почему нужно заботиться о своём здоровье с ранних лет. Через правильные отношения к своему здоровью следует развивать культуру здорового образа жизни, являющуюся важнейшей ценностью, которой обладает человек. Это направление основано на соблюдении правил личной гигиены, укрепления здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом и способов традиционного закаливания солнцем, воздухом, водой, правил личной гигиены.

Многие родители в силу неопытности, несерьёзности подхода к соблюдению правил гигиены, а часто из-за низкой экологической грамотности и небрежного отношения к здоровью ребёнка не выполняют даже элементарных гигиенических требований и недостаточно активны в физическом воспитании детей.

Родители знают и понимают важность оздоровительных мероприятий, однако не делают утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, не посещают в выходные дни спортивные учреждения [4].

Для успешной работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни педагогам необходимо направлять деятельность родителей, обеспечивать взаимосвязь «родитель- воспитанник- педагог», создавая, таким образом, единое пространство, основанное на взаимопомощи, содействии друг другу с учётом прав и обязанностей, интересов и возможностей каждого.

Повышение эффективности образования дошкольников может быть достигнуто за счёт формирования экологических знаний в процессе занятий физическими упражнениями, а также в результате взаимодействия сотрудников дошкольного учреждения и родителей.

Необходимо вести не только просветительскую работу среди родителей, в основе которой будут содержаться знания о правильном и здоровом питании, влиянии двигательной активности на здоровье детей, о фитотерапии и её роли в жизни, о физкультурных упражнениях, закаливании, о процессах интеграции экологических знаний в разных областях деятельности ребёнка.

Понятно, что отношение к физическому и духовному здоровью можно осуществить не только через экологическое просвещение детей и их родителей, но и через образовательную область «Физическая культура». Только путём их интеграции можно наиболее полно, задействовав все механизмы воспитания, заложить в ребёнке основы здорового образа жизни и правильного отношения к окружающему миру.

Родители должны знать о том, что интегрированные физкультурные занятия имеют общепринятую структуру. Так, наблюдения за природными явлениями, беседы о природе проводятся в сочетании с ходьбой в умеренном темпе по экологической тропинке, а затем используются физические упражнения в общепринятой последовательности в соответствии с рекомендуемыми принципами распределения физической нагрузки.

Также эта интеграция должна включать использование народных подвижных игр, проведение семейных физкультурных образовательных мероприятий на свежем воздухе и закаливание, призванные не только сформировать двигательную активность дошкольников, направив её на осознание полезности укрепления здоровья, но и дать необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Одним из факторов сохранения здоровья является закаливание, укрепляющее защитные силы организма и повышающее тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ. Закалённые дети лучше переносят перепады температуры, реже болеют простудными заболеваниями.

Существуют закаливание солнцем и воздухом; закаливание водой и обтирание; обливание и обтирание стоп; полоскание горла и контрастный душ; купание и массаж. Родители должны в своей практике уделять достаточно времени приёмам закаливания.

Повышение экологической грамотности детей и их родителей должно быть направлено на формирование у дошкольников системы представлений об объектах и явлениях неживой природы, животных, грибах, растениях, которые издавна используются жителями, прежде всего, своего региона в целях сохранения здоровья.

Формируя представления о животных родного края, важно показать, что человек издавна использует продукты их жизнедеятельности для укрепления своего здоровья: пчёлы дают мёд, прополис, пергу, которые способствуют успешному лечению и профилактике, например, простудных заболеваний; овцы снабжают человека шерстью, которая используется для согревания, в том числе при лечении суставов и т.д.

Родители, наряду с педагогами, должны давать детям знания, способствующие сохранению и укреплению здоровья в условиях неблагоприятной экологической обстановки, а также осуществлять прогулки-походы и экскурсии на природу, сочетая их с выполнением физических упражнений в условиях естественной среды. В дошкольном образовательном учреждении необходимо создать программу, предусматривающую физкультурно-экологические занятия, досуги и беседы экологического содержания для дошкольников, разработать методы и формы работы по физкультурно-экологическому образованию с родителями дошкольников и педагогами дошкольного учреждения.

В содержание работы следует включить раздел «Лекарственные растения», чтобы познакомить детей с их свойствами, показать ценность этого природного дара. Например, в некоторых детских садах организуют фитобары, в которых под контролем медицинских работников детям заваривают травяные чаи, рассказывая о различных растениях и их лечебных свойствах (земляника, чабрец, мята и др.)

Безусловно, личный пример родителей, ведущих здоровый образ жизни и рационально питающихся, – важное условие здоровья детей. Полноценное питание, прежде всего, включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями, а также белком позволяет повышать иммунитет, защищая от заболеваний. В домашних условиях следует включать в рацион питания творог, гречневую и овсяную каши. Немаловажное значение имеет и режим питания, то есть соблюдение определённых интервалов между приёмами пищи. Следует сказать о вреде всевозможных фаст-фудов и снековой продукция, сладостей и газированных напитков, вызывающих часто аллергию.

Целебные природные факторы окружающей среды: солнце, воздух, вода, благотворно влияют на растущий организм, а вечерние прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, укрепляют нервную систему ребёнка и помогают ему преодолеть стресс. Прогулка должна стать существенным компонентом режима дня и осуществляться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Дети должны гулять не менее двух раз в день по два часа, летом – неограниченно.

Совместная работа семьи и дошкольной организации может включать в себя природоохранные акции, развлечения, выставки поделок из природного материала, совместные проекты детей, спортивные мероприятия, направленные на понимание сохранения здоровья силами семьи и детского сада.

Дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Для этого необходимо проводить различные конкурсы, например, «Здоровый образ жизни нашей семьи», организовывать Дни здоровья, совместные спортивные праздники, родительские собрания в форме круглых столов, тренингов по обучению родителей оздоровительному массажу, дыхательным упражнениям и т.д.

Чтобы дети были здоровы, необходимо научить их безопасности в современных условиях и осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, воспитывать потребность к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью. Поэтому важными задачами на каждом этапе развития должны стать: осознанное отношение к своему здоровью, включающие в себя потребности в здоровом образе жизни и создающие условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Литература

1. Ефимова А.А. Экология и здоровье детей // Педиатрия. 1995. -№4.-С. 49-50
2. Комков А.Г., Лубышева Л.И. Социологические основы формирования здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста // Теория и практика физ. культуры. –2004. -№ 1. -С. 40-46.
3. Пазыркина М.В., Плахов Н.Н. Здоровьесберегающие технологии как основной компонент образовательного процесса дошкольников//Материалы XIУ Всероссийской научно-практической конференции. 23-26 ноября 2010 . СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена. С. 95-97.
4. Слепцова А. Ф., Складенко М. В., Харченко В. А. Формы взаимодействия с семьей по сохранению и укреплению физического здоровья детей // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 296–300. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56867.htm>.
5. Сопко Г.И. Скворцова Н.Н. Платонов Д.В. «Закаливание как фактор повышения культуры здоровья». Здоровье детей как ценность культуры// Материалы X международной конференции «Ребенок в современном мире». 16-18 апреля 2003 . СПб 20036 РГПУ им. А.И. Герцена. С. 313-315.