«Некоторые особенности профессиональной деятельности современного воспитателя».

«Здоровый ребенок – богатство семьи!»

Такая проблема, как «дети и телефоны» волнует всех, начиная от педагогов и родителей и заканчивая врачами. Сегодня почти для каждого ребенка компьютер и телефон стали чем-то вроде игрушки или книги. Сейчас многие дошкольники играют в компьютерные игры без разбора, по времени от 40 минут до 2 -3 часов в день, т.е. свыше 20 часов в неделю. Таким образом, мониторы компьютеров и телефонов приковывают к себе не только взрослых, но и детей. Да, современные гаджеты привлекают внимание детей и вызывают желание научиться управлять сложным устройством.

Хорошо или плохо такое безоглядное увлечение? Какое воздействие оказывается на детей, их здоровье и зрение? Ежедневные телефонные игры рождает у детей привычку каждый вечер проводить с телефоном в руках. А ведь это – время, для общения с бабушками и дедушками, родителями, семьей. Это время – когда формируется личность, ведь дошкольные годы – период интенсивного физического и духовного развития способностей наших детей. От ребенка, например, приходящего в первый класс школы, требуется высокий уровень развития всех психофизиологических и физических функций систем организма, определяющих возможность успешного обучения. В настоящее время в первый класс приходят дети с разным уровнем состояния здоровья. Исследования показывают, что у большинства детей отмечается низкий уровень работоспособности на уроках, высокая утомляемость. невнимательность. А причины своими корнями уходят в дошкольный возраст, где были телефонные игры в неограниченном количестве, ведь организм ребенка резко реагирует на неблагоприятные внешние влияния.

В настоящее время много детей имеют отклонения в нервно-психическом здоровье. Большой процент детей отмечается с отягощённым анамнезом: это родовые травмы, токсикоз беременности у матери и т.п.; неблагоприятные микросоциальные условия (конфликты в семье, зависимость родителей). Группу риска составляют и дети, имеющие те или иные хронические заболевания. Таким образом, у большинства ребят наблюдается повышенная раздражительность, чрезмерная возбудимость, плаксивость иногда драчливость и другие отклонения в поведении и состояния здоровья дошкольника. Такие дети, как правило, часто болеют. И родители, не зная, чем их занять, на целый день включают ребенку телевизор или дают в руки телефон. Как следствие, мамы и папы удивляются, почему ребенок стал вялым, капризным, откуда у него появились ночные страхи. Они не понимают, что мониторы разрушают распорядок жизни ребенка: чем больше малыш смотрит в мониторы, тем больше устает, а чем больше устает – тем больше его тянет к телевизору, ведь ребенок слишком устал, чтобы поиграть. Создается порочный круг. Проводя долгие часы у экранов или с телефоном, дети лишаются активных и подвижных игр, развивающих творческие способности и воображение, меньше гуляют и меньше двигаются. Поздно ложась в постель, нередко с телефоном в руках, ребенок недосыпает, а это весьма неблагоприятно сказывается на его нервной системе и психических функциях.

В детстве для ребенка очень важна физическая активность. Она играет главную роль в прогрессивном развитии защитного тонуса мышц, что способствует формированию хорошей осанки у ребенка. И напротив, осанка часто нарушается из-за длительного сидения с телефоном в слишком мягких и удобных креслах, многие дети имеют привычку играть лежа, в самых разнообразных позах. Долго сидеть правильно они устают, и это еще раз подчеркивает, что время игры с телефоном должно быть ограничено. Отмечу, что двигательная активность регулирует и обмен веществ. Если он нарушен, ребенку грозит ожирение, а это уже особая группа риска. Ведь неправильное положение тела связано с односторонним отягощением мышц, слабостью мускулатуры, привычкой опускать голову, подавать вперед плечи, горбиться, искривлять позвоночник и т.д., а все это вредит здоровью детей. Ведь выработка правильной осанки – сложный процесс, начинающийся в младенчестве и продолжающийся длительное время. Правильная осанка украшает фигуру человека, помогает ему овладевать сложными двигательными навыками.

Мы, воспитатели, должны знать правильную стойку и уметь показать ее детям: голова прямо, плечи симметричны и слегка отведены назад, живот подтянут, ноги прямые, пятки вместе. Носки симметрично развернуты наружу, образуя угол примерно 15 – 20 градусов.

Но у дошкольников очень часто встречаются те или иные отклонения в положении тела и для предотвращения и исправления отклонений в формировании осанки, детям 3-4 лет можно предложить систему игр и упражнений. Например, на первоначальном этапе предлагаются игры: «Держи голову прямо», «Покажи, как я», «Подтянуться», где дается объяснение и правильный показ. Затем проводятся игры, направленные на усвоение правильного положения тела при ходьбе: «Не потеряй», «Подражание» и д.р. Также можно использовать ряд предметов и приспособлений: короткие и длинные гимнастические палки, мешочки с песком, набивные мячи, скамейки и т.п.

Известна истина: любым благом надо умело пользоваться. Это полностью относится и к тем огромным возможностям, которые открывают нам компьютерные технологии, телефоны, телевидение. Если разумно и строго ограничить время просмотра мультфильмов и детских передач, они не нанесут большого ущерба здоровью ребенка, а помогут расширить кругозор дошкольника, обогатят его новыми знаниями, доставят радость. Но как всякая зрительная работа приводит к утомлению, из года в год увеличивается нагрузка на зрение. Ведь уже у трехлетних малышей зрительная работа – рисование, лепка, рассматривание картинок, презентаций, занимает 1, 5 часа в день. Поэтому воспитатель должен планировать основную деятельность с учетом перерывов, упражнений для снятия усталости у детей. Для этого детям можно рекомендовать подойти к окну и смотреть вдаль в течение 3-5 минут, сделать несколько игровых упражнений для снятия зрительного и общего утомления.

В настоящее время в семьях наблюдается снижение двигательной активности детей. В условиях свободного семейного воспитания дети сами «регулируют» переход от одного вида деятельности к другой. Как правило, это «переход» от экрана телевизора к телефону. И все же родители должны следить хотя бы за тем, чтобы ребенок смотрел телевизор в комнате, освещенной верхним светом, если это вечер, а днем в незатемненной комнате.

Т.е. таким образом, родителям предлагается идея о необходимости поддержания и развития природной потребности ребенка в движениях, не угнетать и не подавлять ее неспецифичными видами деятельности – игровой зависимостью в телефонах.

В условиях детского сада воспитателю важно обеспечить организацию перехода от одного вида деятельности к другой: от занятий – к прогулке на воздухе, от прослушивания сказки – к подвижным играм, танцам, и т.п. и учить этому и родителей детей. Они должны понимать, что снижение двигательной активности детей, может привести к ухудшению адаптационных возможностей организма, физической работоспособности, выносливости, повысить рост заболеваний. Для них планируем беседы, консультации, практикумы, где тематика зависит от интересов детей и вопросов родителей.

Им можно предложить следующие темы для обсуждения: «Основные виды детского травматизма», «Предупреждение вредных привычек», «Опасные игрушки».

Для нас, воспитателей, все идеи по физическому воспитанию детей должны быть направлены на планирование работы с учетом имеющихся отклонений в состоянии их здоровья, дифференцированной степени нагрузки. Формировать у детей привычки к ЗОЖ помогут такие задачи, как: показать дошкольникам многогранную природу здоровья, формировать ответственность за свое благополучие, развивать привычки и навыки, направленные на сохранение здоровья, расширение взаимодействия детского сада и родителей в целях укрепления иммунитета детей. Здесь помогут достичь запланированных целей такие проекты, как: «Мы чистюли», «Кто аккуратен, тот и людям приятен», «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть» и др.

Таким образом, нормальное развитие и хорошее состояние здоровья ребенка во многом зависит от режима его дня, и разумеется в постоянном его нарушении повинны не только новые технологии и телефоны, а отношение к нему в семье, образ жизни которой передается детям. Поэтому хочется надеяться, что предложенный опыт поможет тем, кто желает внести свой посильный вклад в формирование духовно-нравственного, психического и физического здоровья подрастающего поколения.