

**ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА
СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА**

Гуляева Ольга Алексеевна,

аспирант, руководитель по инновациям,

Семейный оздоровительный комплекс «СОК»,

г. Липецк, Россия

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ МАТЕРИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
НА ЭТАПАХ ВНУТРИУТРОБНОГО И МЛАДЕНЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

Аннотация. В статье говорится о том, как можно достичь успеха в воспитании культуры здоровья, в профилактике некоторых психофизических нарушений развития у внутриутробных плодов, новорожденных детей, младенцев при использовании комплексной психофизической подготовки, направленной на обучение беременных женщин и молодых матерей специальным здоровьемоделирующим методикам и приемам.

Ключевые слова: комплексная дородовая методика, психокоррекция, оздоровительная физкультура, грудничковое плавание.

Наиболее актуальной проблемой современного общества является воспитание здорового потомства, являющегося залогом перспективного развития и процветания любого государства. Здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (наследственная предрасположенность, особенности внутриутробного развития, социальные условия, семейное воспитание и др.).

Большинство авторов единодушны в том, что родителями не становятся в момент рождения ребенка. А народная мудрость гласит, что здоровье нельзя купить. Привычка к здоровому образу жизни у детей формируется не в одночасье, а возвращается культурными традициями семьи долгие годы и даже до рождения.

Статистика неопровержимо показывает, что за последние десять лет произошел резкий рост числа заболеваний новорожденных и младенцев. Уве-

ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

личивается число детей с ДЦП, аутизмом, с проблемами развития опорно-двигательного аппарата, с синдромами вегетативной дисфункции. Причем, большая доля сбоев в состоянии здоровья происходит на этапе внутриутробного развития и во время рождения детей. Пагубное, подчас необратимое влияние на плод и реализацию генетического потенциала будущего человека оказывают нарушения в протекании физиологических и нервно-психических процессов у беременной женщины.

Внедрение различных методик оздоровления, усложнение и усовершенствование технологий родовспоможения, использование новейших приборов не позволяет достигать снижения количества осложнений у беременных, рожениц, новорожденных. Среди традиционных причин сбоя репродуктивных возможностей населения – малограмотность потенциальных родителей, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, экологический и социальный дисбаланс повышенный уровень стресса в обществе. По современным данным из десяти рожденных детей лишь один является относительно здоровым. Незначительные или явные проблемы наблюдаются в появлении у новорожденных неврологических отклонений, психофизических нарушений.

В первую очередь именно женщина оказывает влияние на рождение здорового ребенка. Начиная с момента зачатия ее организм становится «внешней средой» плода. Мать оказывает психофизиологическое, эмоциональное, физическое воздействие на всех окolorодовых этапах развития своего ребенка: до рождения, во время родов, после рождения.

Современные прогрессивные медики, педагоги и психологи пришли к пониманию того, что ребенок развивается в утробе матери в зависимости от того, какой образ жизни ведет во время беременности мать, как она готовится к предстоящему материнству.

В рамках многолетнего исследования в Семейном оздоровительном комплексе «СОК» г. Липецка апробирована методика комплексной психофизической подготовки беременных женщин и молодых матерей.

ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Особенность комплексной методики заключается в осознанном лонгитюдном сопровождении женщиной своего внутриутробного плода с момента беременности и в родах, новорожденного и ребенка до 1 года.

Лонгитюдное сопровождение охватывает два важных этапа - пренатальный (развитие плода) и постнатальный (развитие ребенка).

Первый этап – пренатальное сопровождение матерью плода – прохождение беременной женщиной дородовой психофизической подготовки по авторской комплексной методике.

Второй этап – постнатальное сопровождение матерью ребенка – обучение женщин приемам здоровьесформирующего развития младенца до года.

1 этап. Курс подготовки к родам «БлагоРождение», 15 комплексных лекционных и практических занятий для беременных женщин (семейных пар):

- теоретическая подготовка в лекционной форме. Освещаются актуальные вопросы: физиология развития внутриутробного плода; особенности протекания родового процесса; питание и диетотерапия беременной, роженицы, кормящей матери; грудное вскармливание и уход за новорожденным; выбор партнерских родов.

- психопрофилактика и психокоррекция беременных женщин на групповых тренингах с целью уменьшения тревожности, страхов, развеивания мифов о неизбежности страданий в родах; арт-терапевтические методики, телесно-ориентированная терапия, аутотренинги, которые помогают раскрыть материнские инстинкты, снять патологическое мышечное напряжение у беременной и роженицы.

- физическая подготовка к родам с помощью специальной гимнастики и танцтерапии. Включает методики мышечного расслабления, освоение техник схваточного и потужного дыхания, методы принятия комфортных родовых поз, укрепление специфических мышц, участвующих в родах.

ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

- дородовое воспитание. Общение с плодом до рождения, установление духовной связи между родителями и будущим ребенком.

- ранние методики психофизического развития. Обзор оздоровительных и развивающих методик для новорожденных и грудных детей.

Занятия проводят практикующие специалисты: акушер-гинеколог, педиатр-неонатолог, консультант по грудному вскармливанию, диетолог, перинатальный психолог, танцтерапевт, инструктор ЛФК, остеопат.

Современные родители на курсах узнают о развитии и грамотном воспитании задолго до рождения малыша, что действительно является правильным, безопасным, доступным.

2 этап. Оздоровительно-развивающие методики с детьми грудного возраста. Родительский клуб «СОЛО», Клуб грудничкового и раннего плавания «Китенок».

Родительский клуб «СОЛО» рассчитан на семьи с детьми от 3-х до 18 месяцев. Занятия включают: возрождение традиций русской культуры через пестование младенцев, материнский массаж с прибаутками, хороводные игры и игры на руках и коленях, пение колыбельных и величальных песен. Современные методики: фитнес для мам с малышами, пальчиковые игры и работа с разнофактурными материалами, прослушивание классической музыки, творчество, развитие мелкой и крупной моторики.

Клуб «Китенок» - это оздоровительные занятия в воде с детьми грудного и раннего возраста. Индивидуальные занятия – обучение родителей навыкам грудничкового плавания ребенка в домашней ванне. Групповые семейные занятия – в детском бассейне с сауной: групповой аквафитнес родителей с детьми, игры в воде, обучение нырянию и проныриванию, простейшим навыкам плавания, помощь в освоении родителями основ физического развития и закаливания младенцев.

Результаты исследования подтвердили, что возможно значительно улучшить качество здоровья детей через воспитание культуры здоровья уже

ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

на этапах внутриутробного и младенческого развития, посредством грамотного материнского сопровождения.

Причем, этот подход экономически выгоден, не требует значительных материальных вложений, легко доступен для широкого круга родителей с разным уровнем достатка и грамотности в вопросах немедикаментозного здоровьесбережения, может быть внедрен в любых условиях (домашних, поликлинических, общеобразовательных).

Таким образом, в результате проведенного исследования сделаны следующие выводы:

1). Социальные, медицинские и психолого-педагогические проблемы современных женщин являются причинами появления признаков негативных психосоматических состояний задолго до начала родовой деятельности и, как следствие, в сбоях родов, патологиях у плодов и новорожденных детей.

Следовательно, обоснованным является поиск актуальных возможностей, средств и методов для выхода из сложившейся ситуации.

2). Установлено, что применение средств оздоровительной физкультуры и методов психокоррекции в дородовой подготовке беременных оказывает достоверное положительное влияние на большинство показателей родов и здоровье новорожденных детей.

3). Дородовая психофизическая подготовка матерей средствами оздоровительной физической культуры (фитбол гимнастика, стретчинг, специальные и дыхательные упражнения) и методами психокоррекции (миорелаксация, танцтерапия, музыкотерапия, голосотерапия, арт-терапия) положительно влияет на двигательную активность плода.

4). Выявлены положительные изменения в физическом развитии и состоянии новорожденных детей, рожденных у матерей, прошедших комплексную дородовую психофизическую подготовку.

ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

5). Определена возможность пролонгации благоприятного пренатального развития в постнатальном периоде методом грудничкового плавания с 3-х - недельного возраста, применения разумных ранних развивающих методик.

Рождение и воспитание здоровых детей, имеющих мощный потенциал психофизического и интеллектуального развития – главная задача семьи.