**«Формирование основ культуры здоровья детей дошкольного возраста с позиции здоровьесбережения»**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А.Сухомлинский.

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Одной из приоритетных задач нашего детского сада является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Поэтому каждый день пребывания ребенка в нашей группе направлен на укрепление его здоровья. В начале учебного года на каждого воспитанника оформляем информационно-диагностическую карту, которую заполняем в течение всего времени пребывания ребенка в нашем детском саду, что позволяет проследить состояние здоровья и определить маршрут его дальнейшего оздоровления. Оздоровительная работа с детьми направлена на создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Для этого мы используем разнообразные здоровьесберегающие технологии, в которых представлена система оздоровительных интегрированных занятий. За основу своей работы берем комплексно-целевую программу «Будь здоров» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39 присмотра и оздоровления» г.Сыктывкара.

(Слайд № 1 - Основные компоненты здорового образа жизни:)

- Соблюдение режима дня.

- Рациональное питание.

- Оптимальный двигательный режим.

- Закаливание организма.

- Полноценный сон.

- Здоровая гигиеническая среда.

- Благоприятная психологическая атмосфера.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

(Слайд № 2 – режимные моменты)

В нашем детском саду при проведении режимных процессов мы придерживаемся следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

- Формирование культурно-гигиенических навыков.

- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

В нашем детском саду режим стабильный и вместе с тем динамичный для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. В зависимости от состояния детей допустимо сокращение времени непосредственной образовательной деятельности, изменение их структуры, увеличение продолжительности прогулки и сна в зависимости от погодных условий. Неизменные компоненты режима дня - время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе. Остальные компоненты режима дня – динамические. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

(Слайд № 3 – питание)

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса

- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

- Соблюдение режима питания.

В нашем детском саду организовано четырехразовое питание. Между завтраком и обедом дети получают фрукты или соки. Питание строится в соответствии с основными требованиями к рациональному питанию; его химический состав, калорийность, объем рациона и режим питания полностью отвечают возрастным потребностям организма дошкольника. В рацион питания включены разнообразные продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

(Слайд № 4 -оптимальный двигательный режим)

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Физкультурно-оздоровительная работа в нашем детском саду включает в себя двигательную активность: утренняя гимнастика на улице, оздоровительный бег, раз в неделю ритмопластика босиком, НОД по физической культуре, дыхательные физминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, подвижные игры, спортивные игры, спортивные досуги, развлечения, гимнастика после сна;

оздоровительные мероприятия: витаминотерапия, витаминизация третьего блюда, луковые и чесночные закуски, медовые, брусничные, клюквенные напитки, чесночные аммулеты, ионизация воздуха люстрой Чижевского.

Ежедневный утренний прием детей и утренняя гимнастика осуществляется на свежем воздухе. Это дает детям хороший заряд бодрости и положительные эмоции на целый день. Очень привлекает детей ритмическая гимнастика. Основная ее задача – разбудить детский организм, снять остаточное торможение после ночного сна, создать хорошее настроение. Два раза в неделю мы проводим НОД по физической культуре в группе, один раз – на улице. Эти занятия улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма, совершенствуют у детей такие естественные виды движений как: ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, движения на равновесие. Кроме укрепления здоровья физические занятия расширяют общение, дают новые знания о себе и о своем организме.

Двигательная активность проявляется не только на физкультурных занятиях, но также на музыкальных, в подвижных играх, динамических паузах, физкультурных досугах, праздниках.

Чтобы восстановить дыхание после утренней гимнастики, на физкультурных занятиях и не только мы включаем дыхательную гимнастику. А пальчиковая гимнастика научит пальчики детей двигаться и писать закорючки. (В этом году подобрали и использовали новые комплексы дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастики).

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания – дуги, цветные модули. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей. В детском саду большое внимание уделяется организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование, яма с песком для прыжков.

(Слайд № 5 – закаливание)

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления.

Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочно развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

В нашей группе мы проводим следующие закаливающие мероприятия: Закаливание воздухом: утренний прием и гимнастика на свежем воздухе, оздоровительная пробежка, воздушные ванны, облегченная форма одежды, НОД по физкультуре и ритмическая гимнастика босиком, прогулки, сон без маек; закаливание водой: обливание рук до локтей прохладной водой, обширное умывание, погружение ног в воду, обливание ног, полоскание рта, чистка зубов.

Мы придерживаемся таких основных принципов закаливания:

-Систематичность и постоянство всех процедур закаливания.

-Осуществление процедур закаливания строго при условии, что ребенок физически здоров.

-Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций.

-Тщательный учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, а также повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.

-Постепенное и последовательное увеличение интенсивности закаливающих процедур с разрешением зон воздействия и увеличением во время проведения закаливания.

-Прерывистости закаливания и теплового комфорта.

-Комплексное использование всех природных факторов

(Слайд № 6 – благоприятная психологическая обстановка)

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду

У нас в группе созданы уголки уединения. Здесь дети могут « позвонить» маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на диване. В режиме дня используем приемы релаксации, применяем элементы аутотренинга.

(Слайд №7 – НОД)

В начале года в рамках реализации программы ДОУ «Будь здоров», мы разработали цикл валеологических занятий, направленных на формирование осознанного отношения к своему здоровью, привычки к здоровому образу жизни. НОД по валеологии проводим два раза в месяц. (Показать программу по валеологии). Все знания, полученные на занятиях, дети могли закрепить в свободной деятельности, играя в дидактические игры: «Береги здоровье», «Будь здоров», «Пирамида здоровья», «Распорядок дня», «Режим дня», «Если малыш поранился», «Команда чемпионов», «Спортивное домино».

Таким образом, использование различных здоровьесберегающих технологий во всех видах деятельности дали возможность повысить интерес детей к оздоровительным мероприятиям.

(Слайд № 8 – работа с семьей)

Вся эта многоплановая работа может принести положительные результаты при условии тесного взаимодействия с семьей. Невозможно оценить роль семьи в сохранении и укреплении здоровья ребенка. Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в обычные, а также в выходные дни. Поэтому мы проводим с родителями большую санитарно-просветительную работу в форме бесед, индивидуальных консультаций, разъясняем родителям необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. Проводим родительские собрания на тему: «Здоровье ребенка в наших руках», «Закаляйся, если хочешь быть здоров», где не только знакомим родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду, но и приглашаем родителей стать активными участниками. Также привлекаем родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду: детские концерты, мастер-класс, «День Защитника отечества». Для пропаганды гигиенических знаний широко используем средства наглядной информации, папки-передвижки, фотоальбомы, стенгазеты. Эта информация ориентирует родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.

Таким образом, в ходе совместной деятельности, сотрудничества с семьей, дошкольники приобщаются к культуре здоровья.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовывать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.