**Современные пути оздоровления**

**детей дошкольного возраста**

Роль здоровья в жизни человека трудно переоценить.

Право на охрану здоровья закреплено в основных ***международных документах:***

* в Декларации прав ребенка (1959);
* в Конвенции ООН о правах ребенка (1989);
* во Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей (1990).

Кроме того, государством принят ряд ***нормативно-правовых документов***, непосредственно направленных на совершенствование охраны здоровья и развития детей.

Задача педагогов состоит в том, чтобы организовать работу в ДОУ в соответствии с международными нормами права ребенка.

В дошкольном детстве соблюдение права на охрану здоровья имеет особое значение, т.к. согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых уходят корнями в детство. В связи с этим в современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является одной из самых острых и, как никогда ранее, актуальной.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что существует тенденция ухудшения здоровья, психического и физического развития детей. Так, по стране 5-7% дошкольников считаются здоровыми; до 25% страдают хроническими заболеваниями нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочевой систем, а также аллергическими заболеваниями; свыше 60% имеют функциональные отклонения. Это нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, органов пищеварения. Более 20% детей имеют дефицит массы тела; большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генофонда, на 20% - от экологии, на 50% - от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Если на наследственность и окружающую среду мы пока не имеем возможности воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент – образ жизни.

***Главная задача персонала ДОУ и родителей*** заключается в том, чтобы выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Следовательно, чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и ДОУ.

Большая часть воздействий на здоровье детей - желательных и нежелательных – осуществляется именно в стенах образовательного учреждения. Ведь в детском саду под присмотром педагогов дети проводят значительную часть времени. В связи с этим необходимо так организовать воспитательно-образовательный процесс, чтобы обучение, развитие и воспитание детей не наносило ущерба их здоровью, а способствовало его сохранению и укреплению.

Оздоровительная работа в нашем ДОУ базируется на следующих основных ***принципах***:

* повышение квалификации педагогического коллектива по вопросам здоровья и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий;
* организация деятельности, позволяющей формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
* проведение диагностики и наблюдения за состоянием здоровья детей;
* организация периода адаптации детей к условиям ДОУ;
* создание условий, позволяющих педагогам грамотно укреплять свое здоровье, так как принцип «начни с себя» очень важен в деятельности любого педагога;
* проведение санитарно-гигиенических мероприятий, медицинских, педагогических и социальных мер, направленных на предупреждение заболеваний;
* проведение работы с родителями, ориентированной на формирование здорового образа жизни в семье, на профилактику вредных привычек.

Воспитательно-образовательный процесс в нашем детском саду строится так, что становится возможным проведение различных ***физкультурно-оздоровительных мероприятий.***

Для выявления индивидуальных особенностей каждого ребенка воспитателями ведется разработанная специально для этих целей ***документация.***

При поступлении ребенка в ДОУ изучаются заключения врачей-специалистов, анализируются сведения о развитии ребенка. На основе полученных данных заполняется «Лист здоровья ребенка».

С целью получения первичной информации о ребенке (в том числе и об особенностях его здоровья) родителям предлагается «нарисовать» «Портрет своего ребенка».

Как известно, здоровье детей зависит не только от их физического состояния, но и от условий жизни в семье. С целью определения уровня социального благополучия семьи, изучения социального статуса нами проводился опрос родителей «Социальное самочувствие семьи». В результате выявились социально-благополучные семьи (53%), семьи в пределах допустимой нормы (37%), семьи группы повышенного риска (10%).

Все полученные сведения помогли сформировать первоначальное представление об особенностях психофизического развития каждого ребенка, позволили дать вероятный прогноз протекания периода адаптации, выбрать рекомендации по оздоровлению детей в ДОУ и в семье.

Важнейшим направлением в работе детского сада является осуществление ***профилактических мероприятий.***

До поступления ребенка в ДОУ проводится беседа с родителями о психоэмоциональной подготовке ребенка, об основных режимных моментах, об особенностях периода адаптации. В нашем детском саду используется ступенчатая система адаптации – начиная с 2 часов пребывания ребенка в группе до полного дня (в течение 2-4 недель), что немало важно для его психоэмоционального состояния. В этот период ведется наблюдение за настроением ребенка, и делаются соответствующие записи в «Экране настроения».

Нами разработана система педагогических и медицинских мероприятий по профилактике состояния здоровья детей. Она предусматривает ***комплексное обследование*** каждого ребенка.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это гармоничная, слаженная работа всех органов и систем, благоприятные социальные условия и микроклимат, в котором воспитывается ребенок. Если на первый компонент педагог повлиять не в состоянии, то обеспечение благотворного микроклимата в детском саду является его прямой обязанностью. Определение эмоционального благополучия ребенка в детском саду осуществляется с помощью тестирования «Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду». Оно позволяет ответить на следующие вопросы:

* Какое отношение сложилось у ребенка к детскому саду?
* С каким настроением он идет в группу и уходит домой?

Результаты наблюдений фиксируются в «Экране настроения». Доброжелательная форма общения детей и взрослых, создание условий для уединения с любимой игрушкой или книгой положительно влияют на эмоциональный настрой ребенка.

Вопросы анкеты «Влияние семейной атмосферы на развитие ребенка» заставляют родителей задуматься о том, как влияет семейная атмосфера на психическое и физическое развитие ребенка. В помощь родителям предлагается «Памятка по созданию благоприятной семейной атмосферы».

Проведенный педагогами «Психологический анализ особенностей поведения детей в ДОУ» позволил сделать выводы о состоянии психического здоровья детей.

Основой для построения воспитательно-образовательной работы является уровень развития детей, заданный программой «Детство». С помощью итоговой диагностики ведется анализ усвоения программных задач по разделу «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными». А «Диагностика физического развития детей» позволяет определить запас физических сил, выносливость и работоспособность организма ребенка.

«Дневник достижений» является информационной базой, отражающей параметры здоровья детей и позволяющей учитывать их индивидуальные особенности и возможности. Оценку гармоничности развития ребенка можно осуществить с помощью сопоставления данных антропометрических измерений с нормативными показателями. Эти сведения отражаются в таблице «Я расту».

«Пульсовая диагностика» помогает рассчитывать физическую нагрузку при организации физкультурных занятий и не допустить переутомления ребенка.

Состояние стопы – показатель здоровья, имеющий тесную связь с физическим развитием ребенка. «Данные плантографии» заносятся в таблицу.

«Диагностика состояния здоровья» дает возможность определить уровень осведомленности родителей о здоровом образе жизни. Большинство родителей в своей субъективной оценке считают свое здоровье нормальным и не проявляют заботу о нем. Здоровье детей их беспокоит больше.

В соответствии с выводами, сделанными в ходе комплексного обследования детей, составляется примерная программа действий педагогического коллектива, которая дорабатывается и оценивается на заседаниях педсовета.

Эффективное оздоровление возможно при условии соблюдения следующих ***принципов:***

* организации оздоровительного режима и двигательной активности;
* формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
* реализации системы эффективного закаливания;
* обеспечения полноценного питания и психологического комфорта;
* использования развивающих форм оздоровительно-воспитательной работы.

Рационально организованный ***режим*** обеспечивает ритмичное, целесообразное чередование основных, жизненно важных процессов – сна, бодрствования, кормления, пребывания на воздухе, что предупреждает перенапряжение, переутомление нервной системы.

Часть воспитательно-образовательных задач решается в ходе повседневной жизни, а часть – на специально организованных занятиях. Занятия для ребенка – труд, который требует достаточно длительного статистического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы и сопряжен со значительными зрительными нагрузками.

Актуальной сейчас стала проблема защиты ребенка от перегрузки. Значительная доля ответственности в этом лежит на родителях, которые стремятся интенсифицировать процесс обучения, реализовать свои амбиции, не учитывают должным образом возрастные и индивидуальные возможности детей (даже при наличии хронических заболеваний), что приводит к неблагоприятным для организма ребенка последствиям. В этой связи оздоровительные мероприятия приобретают особую актуальность.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, ***движениям*** принадлежит едва ли не основная роль.

Применительно к детям особенно убедительно звучат слова французского врача Ж. Тиссо, сказанные им почти 200 лет назад: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Согласно современным данным, дети двигаются в 2 раза меньше, чем это предусмотрено нормой. Уменьшение двигательной активности детей приводит к гиподинамии и нарушению осанки. Удовлетворять природную потребность детей в двигательной активности необходимо, используя все доступные средства физического воспитания.

Подвижные игры занимают ведущее место в развитии движений. Они благоприятно влияют на организм ребенка в целом (работают различные группы мышц, углубляется дыхание, усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ). Игры, проведенные на свежем воздухе, способствуют закаливанию и оздоровлению.

***Нарушения осанки и плоскостопие*** следует назвать в числе самых распространенных заболеваний детей. По статистике в среднем 4 ребенка из 5 имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата, а распространенность плоскостопия составляет на сегодня 40%.

Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменения формы стопы вызывает изменения позвоночника. Это отрицательно влияет на его функции, а, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Успех в оздоровительной работе вряд ли будет достигнут в полной мере, если из комплекса мероприятий направленных на приобретение здоровья, выпадает работа над хорошей осанкой и профилактикой плоскостопия. Работая в этом направлении, мы используем различные игровые упражнения.

Создание благоприятных условий для физического воспитания детей только в рамках ДОУ не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию ***физкультурно-оздоровительной работы*** с ними.

Для того чтобы помочь родителям сформировать у детей осознанное отношение к собственному здоровью и «подружить» их с физкультурой, разработано пособие «Физкульт-Ура!»

Физкультурно-спортивные праздники – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Праздник – это всегда радость, веселье. Давно известно, что хорошее настроение имеет высокую целительную силу. В нашем детском саду стало традиционным проведение совместных спортивных праздников, досугов и развлечений.

Физическое воспитание усиливается за счет введения физкультминуток во время занятий, динамических пауз между занятиями, двигательных разрядок во время игр и т.д.

Предметом особого внимания педагогов должно быть овладение детьми ***основами гигиенической культуры.***

Слово «гигиена» в переводе с греческого означает «целебный», «приносящий здоровье». Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет («Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Безопасность»).

Огромную роль в работе по сохранению и укреплению здоровья играет введение ***оздоровительных технологий.*** На ряду с традиционными мы используем и новые педагогические оздоровительные технологии.

С древних времен было замечено, что закаливание способствует укреплению здоровья. Основными природными факторами закаливания являются воздух, солнце и вода. В ДОУ предпочтение следует отдавать методам закаливания, которые охватывают всех детей группы и легко вписываются в режим дня. Например: достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, регулярное проветривание помещения; ношение одежды, позволяющей свободно двигаться без перегревания; воздушные ванны, хождение босиком, сухое растирание стоп и т.д.

Следует помнить, что при проведении закаливающих мероприятий должны неукоснительно соблюдаться основные правила: систематическое проведение закаливания, постепенное увеличение интенсивности, положительный эмоциональный настрой ребенка, учет его индивидуальных особенностей, возраста, состояния здоровья.

Для развития мелкой моторики и координации движений пальцев руки 3-4 раза в день мы проводим пальчиковый игротренинг.

В течение дня желательно организовать мероприятия по преодолению зрительного напряжения и профилактике миопии.

Массируя определенную микросхему тела (ухо, руку, спину и т.д.) мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Массаж – эффективен при различных заболеваниях и показан всем детям (в том числе имеющим отклонения в состоянии здоровья). К временным противопоказаниям относятся общее недомогание и высокая температура.

Как известно без пищи можно обойтись месяц, без воды – неделю, без сна – 3-4 дня, без воздуха – только несколько мгновений. От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Поэтому в свою работу мы включаем дыхательную гимнастику.

Все эти методики обладают рядом преимуществ:

* не требуют больших помещений и дорогостоящего оборудования;
* могут проводиться с любыми возрастными группами.

***«Зеленый огонек здоровья»*** - авторская программа формирования здоровья детей дошкольного возраста при помощи образовательных технологий, опробованная в ДОУ г. Архангельска. В ее основе лежат еженедельные интегрированные оздоровительные, музыкальные и физкультурные занятия.

В структуру оздоровительных занятий вплетены различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения, элементарные массажи, пальчиковые и подвижные игры, психологические этюды, ритмические танцы.

Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, на формирование потребности в двигательной активности, на привитие культурно-гигиенических навыков.

Программа может быть использована для работы с детьми 2-7 летнего возраста (комплексно и фрагментами). В роли организатора выступает воспитатель при взаимодействии с музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре.

Важную роль в программе играет музыка. С ее помощью проводится эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психологического состояния организма ребенка.

Разработаны циклы из 36 интегрированных оздоровительных занятий для всех возрастных групп и оздоровительные досуги. Занятия в каждой возрастной группе имеют свои особенности. Они не являются строго регламентированными по времени. При проведении занятий учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В идеале занятие рассчитано на 30-35 минут, но при необходимости его можно сократить.

Программа «Зеленый огонек здоровья» отличается вариативностью. Педагог может сократить занятие, заменить какую-либо его часть. Оздоровительные занятия можно проводить еженедельно в виде кружковой работы, или в качестве третьего занятия по физкультуре, или как оздоровительное развлечение. Эти занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по воспитанию дошкольников.

Так как здоровье на 50% определяется образом жизни, важно формировать ***привычку к здоровому образу жизни*** в дошкольном возрасте. Здоровый образ жизни дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Выдающийся педагог-реформатор Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

«Что думают дети о здоровье?» Под таким девизом была проведена диагностика детских размышлений о том, кого можно назвать здоровым, как им стать и как помочь человеку, если он нездоров. Для педагога дошкольного образования важно иметь представление об особенностях детских рассуждений, их своеобразии, так как именно имеющиеся у ребенка понятия становятся отправной точкой в проектировании воспитательно-образовательного процесса.

Валеологическая культура – это совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской и психологической помощи. Эти задачи призывает нас решать программа «Детство». Журнал «Дошкольная педагогика» предлагает нам содержание валеологических занятий во всех возрастных группах.

Для того чтобы физкультурно-оздоровительная работа являлась эффективной и имела бы положительные результаты, очень важно правильно организовать ***развивающую среду.***

Одним из условий организации развивающей среды является создание во всех возрастных группах центров физической активности. Наряду с готовым фабричным оборудованием мы широко используем нетрадиционное из бросового и природного материала (массажеры, массажные и координационные дорожки, устройства для развития ловкости, совершенствования моторных умений и навыков, накопления двигательного опыта, профилактики плоскостопия и нарушения осанки). Во всех группах оборудованы уголки для проведения зрительной гимнастики.

Нестандартное оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре и своему здоровью. Кроме того, оно позволяет обойтись без существенных материальных затрат.

Организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с современными требованиями, осуществление подхода к детям с учетом их психологических и физиологических особенностей и состояния здоровья предполагает ***повышение квалификации педагогов*** в вопросе использования здоровьесберегающих технологий. Для этого организуется обучение методам и технологиям, позволяющим работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников. Повышение педагогической культуры родителей напрямую зависит от профессионального мастерства педагогов, поскольку оно определяет, будут ли мамы и папы относиться с доверием к рекомендациям воспитателей.

Одним из направлений профилактической деятельности является санитарно-просветительская работа с педагогическим коллективом детского сада. Это, прежде всего, доклады старшей медицинской сестры на педсоветах о заболеваемости по группам и в целом по детскому саду; о причинах и мероприятиях по ее снижению; консультации на темы профилактики и лечения заболеваний; обучение оказанию первой медицинской помощи в экстренных ситуациях.

Традиционно, 1 раз в год, мы проводим педсоветы, посвященные вопросам воспитания здорового ребенка.

В библиотеке детского сада создан раздел «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», где в большом количестве представлена различная методическая литература по этой проблеме.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не может дать положительных результатов, если ее задачи ни решаются совместно с семьей. У больных и неграмотных в вопросах здоровья родителей не может быть здоровых детей. Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей.

***Формы взаимодействия семьи и ДОУ*** разнообразны: лекции, консультации, семинары, тренинги по использованию приемов и методов оздоровления, совместные праздники, выставки детского творчества и литературы, открытые и совместные оздоровительные занятия.

Одним из эффективных профилактических методов является проведение родительских собраний.

Большое значение имеет анкетирование родителей, которое позволяет определить тактику взаимодействия с различными категориями родителей. Проанализировав данные анкеты «Оздоровительная работа в семье», мы пришли к выводу: хотя все родители наших воспитанников имеют высшее и среднее образование, уровень знаний в области формирования здорового образа жизни у большинства из них невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку требуется медицинская и психологическая помощь. Последнее обусловлено тем, что многие родители не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая, что понятие «здоровье» состоит из трех частей – физическое, психологическое и социальное.

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в ДОУ придается наглядным средствам, которые призваны знакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей, преодолевать их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь. С этой целью в группах оформлены «Уголки здоровья».

Особой формой наглядной пропаганды являются валеологические газеты, в которых отражаются актуальные проблемы здорового образа жизни. Тематика таких газет разнообразна. В разделе «Здоровье без лекарств» затрагиваются проблемы рационального питания, фитотерапии и лечения заболеваний народными средствами. Рубрика «Скорая помощь» подскажет, что делать, если рядом нет врача, как оказать первую помощь.

**Вывод.** В результате научных исследований было установлено, что в дошкольном детстве работа по сохранению и укреплению здоровья особенно эффективна, дает положительную динамику и хорошие результаты.

В.А. Сухомлинский: « Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».