Сохранение и укрепление здоровья детей

 в педагогическом процессе

Дошкольного образовательного учреждения

Под понятием «здоровье» в совершенном цивилизованном обществе подразумевается не только отсутствие болезней и физических дефектов, но полного физического, духовного социального благополучия индивидуума.

Исследование показывают, что здоровье человека более чем на 60% зависит от образа жизни. Крупнейший Российский микробиолог, И.И. Мечников считал, что самое главное – это научить человека выбору выбирать полезное для здоровья и отказываться от всего вредного.

 Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирование личности. «Здоровье детей – это главное достижение нации, критерий духовного, политического социально-экономического развития общества». Формирование здорового поколения – это одна из главных стратегических задач развития страны. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, формирование навыков и привычек здорового образа жизни с дошкольного возраста позволит изменить в лучшую сторону. Опыт работы с дошкольниками показывает, что у детей, не приученных заботится о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь ритм и темп нового тысячелетия сталкивает их с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники

Что говорят дети о здоровье в дошкольном возрасте:

Младший возраст: Быть здоровым – это хорошо. Для того чтобы не болеть и чувствовать себя хорошо, малыши предлагают:

1. Нужно мыться и умываться,
2. Носить одежду и мыть руки,
3. Не трогать собак и кошек.

Средний возраст:

А дети среднего дошкольного возраста можно охарактеризовать как **определенно положительное** отношение к здоровью, т.е.:

1. Быть здоровым – это здорово!
2. Здоровый человек – это тот, кто не болеет, ходит в детский сад, а больной ходит в поликлинику.
3. Здоровому человеку хорошо, ему можно гулять бегать играть, ходить на работу… и т.д.
4. Здоровье надо беречь! Мама всегда говорит: «было бы здоровье»

Старший возраст:

Дети старшего дошкольного возраста относятся к здоровью и мотивация здорового образа жизни у большинства детей **устойчиво положительное**.

1. Высказывание Алина 6лет: « Не забудьте, обязательно поласкайте рот, так как у нас сейчас выпадают зубы и во рту может скопиться много микробов»
2. Реакция Марины на то, как дети облизывали сосульку: «Не надо брать сосульку в рот заболеете»
3. Вдруг Егор увидел как, кто то из детей грызет ногти и высказался: «Не грызите ногти, ногти в желудке очень долго расщепляются, да и микробов много»

Таким образом, можно констатировать, что существует разрыв между валеологической осведомленностью дошкольников и их валеологической компетентностью. Этот вывод стал основной особенностью, валеологической культуры, современных дошкольников к старшему дошкольному возрасту этот разрыв несколько сокращается в сравнение с детьми младшего и среднего дошкольного возраста в связи с резко возрастающим опытом детей.

Культура здоровья является частью общечеловеческой культуры здоровье, прежде всего в обретении личностью, она способствует более полному развитию личности, ее потенциальных возможностей. Наука о здоровье человека призвана синтезировать знания таких наук, как экология, психология, медицина, в осмысленное существование здорового человека, процесс его здорового взаимодействия с окружающим миром (№1, с8.).

Формирование представления о здоровом образе жизни необходимо начинать уже с дошкольного возраста, необходимо как можно раньше начинать воспитывать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью.

Наблюдения за детьми показывают, что одни дети проявляют интерес к здоровью демонстрируют имеющейся у них знания, умения о здоровом образе жизни, и других. Тема здоровья не интересует часть детей, такие дети, мало знакомы и с правилами личной гигиены. В основном отношение детей младшего дошкольного возраста можно охарактеризовать как интуитивно правильное, поскольку оно только начинает оформляться. У детей 2-3 лет представление о хорошем здоровье переплетаются, о понятии соблюдении личной гигиены.

«У Миши заболел живот потому, что он не вымыл руки перед едой» Чистить уши надо, чтобы хорошо слышать, глазки тоже нужно беречь, много сидишь перед телевизором, нельзя, глазки будут болеть и плохо видеть».

Дети, которые охотно и достаточно распространенно для своего возраста говорят о здоровье, как правило, уже готовы самостоятельно решать задачи, связанные с личной гигиеной. Они сами без напоминания, моют руки, аккуратны при приеме пищи, умеют достаточно быстро одеваться и т.д. Культурно-гигиенические процедуры вызывают у них радость, оптимизируют настроение. Они с удовольствием воспринимают от воспитателя заслуженную похвалу, которая повышает их самооценку напротив, дети с низкой валеологической компетентностью высказываются на тему о здоровье очень не охотно, они балуются в комнате гигиены, не могут аккуратно одеваться, пользоваться носовым платком, гигиенические процедуры для них обременительны. Кроме того исследование показали, что такие дети часто имеют довольно высокий уровень тревожности испытывая их воспитатель должен относится к таким детям с повышенным вниманием.

Приобщая ребенка к валеологической культуре, воспитатель способствует его личностно-социальному развитию. Детские высказывания о здоровом образе жизни дают воспитателю дошкольного образовательного учреждения, ценную информацию о личности и степени его развития, а также о семье, в которой растет ребенок.

Культура здоровья – это очень широкое понятие. Прежде всего, это часть общечеловеческой культуры, позволяющей личности наиболее полно раскрыть свой потенциал. Человек может радостно и созидательно трудиться добиваться успехов в своей деятельности, получать удовлетворение от жизни только тогда когда он здоров. Таким образом, здоровье – это целостность, состоящая из физического, социально-психического, духовных компонентов.

В современном неблагоприятном мире, валеологическая культура здоровья, помогает нам сохранять и укреплять свое здоровье, и поддерживать здоровье близких. В развитии ребенка валеологическая культура здоровья играет очень большую роль:

* она помогает ребенку усвоить условия окружающей среды, способы и образы социального поведения,
* дает ребенку, что самыми важными ценностями являются жизнь человека, его здоровье,
* учит ребенка общению со сверстниками и взрослыми через призму здорового существования
* способствует развитию активности, самостоятельности у ребенка
* гармонизирует процессы социализации и индивидуализации в развитии дошкольника.

Таким образом, валеологическая культура дошкольника – это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, это валеологическая компетентность как готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с подержанием, укреплением, и сохранением здоровья.

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Фундамент здоровья человека закладывается в раннем дет­стве. Поэтому для воспитания здорового человека, правильного формирования личности большое значение имеют условия его жизни, особенно в период дошкольного детства.

Организм ребенка находится в состоянии непрерывного роста и развития. Эти процессы в разные возрастные периоды про­текают с различной интенсивностью; морфофункциональное со­зревание отдельных органов и систем происходит неравномерно. Этим объясняется особая чувствительность детского организма к воздействию внешних факторов, как положительных, так и отрицательных.

Среди многочисленных условий, обеспечивающих необходи­мый уровень физического и психического развития ребенка, ра­циональному режиму принадлежит одно из ведущих мест. Основ­ным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенно­стям дошкольника. Это соответствие обусловливается удовлетво­рением потребности организма в сне, отдыхе, пище, деятельности, движении. Для каждой возрастной группы «Программой воспи­тания и обучения в детском саду» предусмотрен свой режим дня, включающий разнообразные виды деятельности, посильные для детей умственные и физические нагрузки, отдых.

Правильно построенный режим предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования: 1) определенную продолжи­тельность занятий, труда и рациональное сочетание их с отдыхом; 2) регулярное питание; 3) полноценный сон; 4) достаточное пре­бывание на воздухе. Значение режима в том, что он способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиоло­гических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бод­рое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от пере­утомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность адаптироваться к новым усло­виям, устойчивость к воздействию отрицательных факторов.

Дети, которые привыкли к установленному распорядку дня, соответствующему их возрасту, как правило, отличаются дисциплинированностью, умением трудиться, общительностью, уравновешенным поведением, они активны, редко страдают отсутст­вием аппетита. Все это и является показателем здоровья и правильного развития ребенка.

Известно, какое значение придавал режиму дня выдающийся советский педагог А. С. Макаренко. Он считал, что режим — это средство воспитания; правильный режим должен отличаться определенностью, точностью и не допускать исключений.

Действительно, режим, который отвечает биологическим и социальным потребностям ребенка, всегда четко и правильно выполняется, способствует регулированию самих потребностей. Так, правильно организованная трудовая и учебная деятель­ность, включающая разнообразные посильные нагрузки в рацио­нальном сочетании с отдыхом, не только обеспечивает сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность заня­тий, но и воспитывает у детей привычку и потребность трудиться, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность. Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребенка через определенные промежутки времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех ее компонентов. Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребенка привычку засыпать быстро, без каких-либо дополнительных воздействий, что явля­ется одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого происходит восстановление сил и последую­щей активности ребенка. Таким образом, рациональный режим способствует укреплению здоровья и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребенка.

Режимы дня для детей разного возраста должны обеспечить: длительность бодрствования, соответствующую пределу функ­циональной работоспособности нервной системы; определенное количество часов сна в сутки для полноценного отдыха; после­довательность и чередование приема пищи, сна и бодрствования с учетом возможностей организма ребенка. Для детей дошколь­ного возраста (3-7 лет) рекомендуется режим дня, при котором максимальная продолжительность непрерывного бодрствования достигает 5,5-6 ч., общая продолжительность суточного сна составляет 12,5-12 ч. из которых 2-2,5 ч. отводится дневному сну; питание осуществляется 4 раза в день с интервалами 3,5-4,5 ч. Однако, помимо временных показателей, для правильной реализации режима большое значение имеет и качественный уровень проведения каждого из его процессов. Если выполнение режима сводится, лишь к соблюдению интервалов между его отдельными процессами, а руководство деятельностью детей со стороны педагога не осуществляется, оздоровительная и воспитательная роль режима будет значительно снижена.

Наблюдения показали, что в тех детских учреждениях, где режим дня выполняется в соответствии с гигиеническими тре­бованиями и все виды деятельности проводятся на высоком педагогическом уровне, показатели работоспособности и раз­вития детей высоки. Если же отдельные режимные процессы, в первую очередь такие, как прогулка, занятия, сон, проводить недостаточно качественно, у воспитанников к концу дня возни­кает усталость, эмоциональный спад, что, в конечном счете, не­благоприятно влияет на их здоровье и развитие.

Для правильного выполнения режима, четкого и последова­тельного осуществления всех его процессов важно своевременно формировать у детей навыки самообслуживания, воспитывать самостоятельность. Уровень развития у ребенка навыков само­обслуживания зависит от разных причин: состояния здоровья, особенностей высшей нервной деятельности, общего развития. Но главное — от целенаправленного воспитания, использования единых педагогических приемов в семье и в дошкольном учреж­дении.

Эффективность реализации режима в дошкольном учрежде­нии предполагает также, чтобы время, отведенное для организо­ванной и самостоятельной деятельности, использовалось с мак­симальной результативностью и для общего развития и укреп­ления здоровья детей. Правильность выполнения режима, его оздоровительное и воспитательное влияние на детей во многом зависят от постоян­ного контакта педагогов с медицинскими работниками дошколь­ного учреждения и родителями. Ежедневное общение воспитателя с детьми своей группы позволит ему заметить малейшее неблагополучие в состоянии здоровья ребенка, отклонение в поведении. Нужно всегда быть внимательным к детям, знать, как они ведут себя тогда, когда здоровы.

Для укрепления здоровья и нормального развития ребенка важно, чтобы режим дня выполнялся на протяжении всего пе­риода воспитания детей в дошкольном учреждении, начиная с раннего возраста, сохраняя постоянство, последовательность и постепенность в проведении режимных процессов.

Режим дня детей разного возраста включает примерно одни и те же для всех дошкольных групп виды деятельности и отдыха.

Основные принципы построения режима являются общими для разных возрастных групп, однако в каждой из них имеется своя специфика. Правильная организация режима дня детей до­школьного возраста предполагает как учет морфофункциональных и психофизиологических особенностей детей, так и исполь­зование на каждом возрастном этапе соответствующих педаго­гических приемов и методов.

В младшем дошкольном возрасте умения и навыки в различ­ных видах самообслуживания сформированы у детей еще недо­статочно прочно, поэтому воспитатель постоянно помогает ре­бенку и контролирует выполнение многих действий. Изменение режима с возрастом — это не только увеличение или уменьшение времени на ту или иную деятельность, но и качественное пре­образование всего педагогического процесса и составляющих его частей. Посте­пенно детей приобщают к новым видам деятельности, меняется характер организации режимных процессов, а следовательно, и подход к ребенку со стороны взрослого — к воспитаннику предъявляются новые, более высокие требования, активизирую­щие самостоятельность.

К старшему дошкольному возрасту навыки у детей становят­ся более прочными, что позволяет освободить больше времени для игры, развития движений, творческой деятельности. Воспи­тание старших дошкольников опирается на осознанное отноше­ние ребенка к совершаемым действиям, умение в определенной мере контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и поступки сверстников.

В теплый период года режим дня меняется: вся жизнь детей организуется преимущественно на воздухе, где проводятся раз­ные виды деятельности, а при наличии условий — питание и сон. Количество занятий сокращается до 1 в день, примерная их длительность во второй младшей и средней группе — 15-20 мин., в старшей группе — 25 мин., в подготовительной — до 35 мин.

Здоровьесберегающий педагогический процесс дошкольного образовательного учреждения, в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения, процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении.

Одной из ведущих характеристик здоровьесберегающего педагогического процесса в детском саду становится его целостность (А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская). Она проявляется в том, что такой педагогический процесс обеспечивается, прежде всего, целостностью медико-психолого-педагогического сопровождения ребенка. Возрастные особенности дошкольника, гибкость, подвижность и сензетивность в развитии соматики, физиологии, психики требуют особого рода, сопровождения дошкольника в педагогическом процессе детского сада. Наличие комплекса достоверной информации о состоянии здоровья, развитии психических процессов, проявлении особых склонностей, достижениях и проблемах каждого ребенка позволяет спроектировать линии его индивидуального целостного развития. Использование системы медико-психолого-педагогического сопровождения в педагогическом процессе превращает его на этапе практической реализации в индивидуальный образовательно-развивающий маршрут дошкольника. Особую актуальность такие маршруты приобретают для особых воспитанников детских садов, например, детей группы риска.

Во-вторых, это педагогический процесс, в котором обеспечивается целостность воспитательных, образовательных и развивающих задач. В педагогическом процессе детского сада с детьми взаимодействует большое количество педагогов. В современных дошкольных учреждениях появляется все больше дополнительных образовательных услуг, а значит и все большее количество специалистов, решающих, как правило, узконаправленные задачи. Необходима согласованность работы педагогов, выбор общих приоритетных задач развития и воспитания, целостное видение ребенка в условиях взаимодействия с разными специалистами и проектирование единого здоровьесберегающего педагогического процесса. Реализация здоровьесберегающей функции педагогического процесса в современных условиях связана с нахождением способов интеграции разных видов деятельности детей, организации образовательного процесса, синтезирующего работу разных специалистов.

В-третьих, это педагогический процесс, в котором обеспечивается целостность жизнедеятельности ребенка. Макро- и мезо-факторы, современная социокультурная среда изменили жизнь ребенка, наполнили ее новыми культурными атрибутами. Изменился предметный мир, окружающий дошкольника, стали доступны новые источники информации. Целостность педагогического процесса может быть обеспечена в том случае, если обогащение социокультурного опыта ребенка происходит на основе, и с учетом уже имеющегося опыта, индивидуальной субкультуры, источником которого выступает не только педагогический процесс детского сада, а окружающая дошкольника жизненная среда.

В-четвертых, это педагогический процесс, в котором обеспечивается целостность в процессе взаимодействия ребенка с миром взрослых. Эффективность педагогического процесса, оптимизация его развивающего потенциала возможны в том случае, если педагог хорошо информирован о своеобразии жизни ребенка в семье, а родители знают, чем живут дети в детском саду. Постижение мира дошкольника, понимание его права на этот уникальный мир – это задачи, объединяющие и педагогов, и родителей в общем процессе развития ребенка. Сотрудничество педагогов и родителей позволяет выстраивать единые стратегические линии оздоровления и становления целостности детской личности, раскрытия ее внутреннего потенциала. Организация такого сотрудничества возможна также в условиях деятельности сопровождения.

В**-**пятых**,** это педагогический процесс, в котором обеспечивается целостность образовательного пространства. Современный педагогический процесс проектируется как система условий, позволяющих каждому ребенку реализовать индивидуальные потребности и в то же время взаимодействовать с детским сообществом. Вариативность образовательного пространства обеспечивает детям возможность выбора и проявления самостоятельности в соответствии с интересами и склонностями. Организация полифункциональных видов детской деятельности инициирует создание детских объединений, в которых каждый ребенок выполняет понравившуюся функцию и одновременно сотрудничает с другими детьми. В таком образовательном пространстве ведущие в дошкольном возрасте процессы социализации и индивидуализации гармонично дополняют друг друга, содействуя становлению здоровых отношений ребенка с самим собой и окружающим миром.

Таким образом, одним из вариантов организационно-технологического обеспечения целостного педагогического процесса может быть здоровьесберегающее сопровождение ребенка в современном дошкольном образовательном учреждении.

Здоровьесберегающее сопровождение ребенка в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения - это попытка по-новому взглянуть на педагогический процесс современного детского сада, особенности его организации, профессиональную деятельность воспитателей и специалистов дошкольного образования.

Здоровьесберегающее сопровождение ребенка-дошкольника в педагогическом процессе детского сада подразумевает особый характер профессиональной деятельности воспитателей и специалистов дошкольного образования.

Обобщив изложенный выше материал по проблеме педагогического сопровождения и воспитанию культуры здоровья в дошкольном детстве, следует отметить, что здоровьесберегающее сопровождение ребенка в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения.

Отличие здоровьесберегающего сопровождения в дошкольном образовательном учреждении от любого другого вида сопровождения заключается в следующем:

* в доминировании здоровьесберегающего содержания деятельности (на уровне целей и задач, и на уровне тематического наполнения);
* в особом взаимодействии с воспитанниками, без ущерба для их здоровья, и позволяющем в ходе такого взаимодействия организовывать культурные здоровьесберегающие практики детей,
* в результате, которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности;
* в оценке деятельности по критерию влияния на здоровье и
культуру здоровья детей раннего и дошкольного возраста.

Здоровьесберегающее сопровождение невозможно без обоснования технологии его организации в педагогическом процессе детского сада. Подобная технология включает в себя диагностический и проектировочный этапы, этап апробации и промежуточных диагностических срезов, итоговый диагностический, аналитический этап. Наличие технологии организации здоровьесберегающего сопровождения детей в педагогическом процессе детского сада положительно влияет на повышение качества дошкольного образования, обеспечивает достижение его главной цели - сохранение и укрепление здоровья ребенка. Более того, наличие подобной технологии ликвидирует существенный пробел в системе дошкольного образования как начала общего образования. К сожалению, раннее и дошкольное детство в силу специфики возраста и особенностей развития недооценивается в становлении культуры здоровья человека. Так, В.В. Колбанов пишет, что «...валеология детства является наименее разработанным, наиболее трудоемким, но перспективным направлением научных исследований». Анализ показывает, что сегодня практически отсутствуют парциальные программы и образовательные технологии, ставящие своей целью воспитание культуры здоровья у детей данного возраста; становление здоровьесберегающей компетентности у дошкольников.

Думается, что любое сопровождение должно быть здоровьесберегающим, особенно в оценке педагогической деятельности по критерию влияния на здоровье и культуру здоровья детей раннего и дошкольного возраста.

Результатом здоровьесберегающего сопровождения для нас становится здоровый ребенок, он располагается на пике, он вершина деятельности педагогического коллектива образовательного учреждения.

Реализация здоровьесберегающего сопровождения ребенка в педагогическом процессе детского сада обусловлена комплексом следующих условий:

* наличием педагогической диагностики культуры здоровья детей и семьи, реальных условий воспитания культуры здоровья дошкольников;
* созданием особой профессионально-творческой обстановки в дошкольном образовательном учреждении, позволяющей воспитателям и специалистам эффективно участвовать в разработке здоровьесберегающего сопровождения;
* включенностью семьи в процесс оздоровления и воспитания культуры здоровья детей, общий ход их развития и воспитания в режиме сопровождения.

Одной из основных целей дошкольного образовательного учреждения – начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Содержание занятий и игр с детьми должно быть направлено на привлечение внимания ребенка к своему телу, пробуждение интереса к дальнейшему самопознанию, на усиление положительной мотивации к изучению себя и другого, понимание зависимости между состоянием организма и жизнью человека, образом жизни и здоровьем.

Весь предлагаемый материал познавательного цикла используется с учетом интеллектуальных возможностей детей старшего дошкольного возраста, конкретности их мышления, в изучении нового с опорой на наглядность, чувства и ощущения.

Работа по данному алгоритму дает положительные результаты, так как имеющиеся у ребенка знания, благодаря их неоднократному практическому и действенному воспроизведению в игре, опытной деятельности, приобретают более прочный и более осознанный характер.

Все мероприятия с детьми по данному направлению вплетаются и реализуются нами в содержании воспитательно-образовательного процесса через такие средства двигательной направленности, как:

* физкультурные занятия, двигательная активность.

 Динамический час:

* гимнастика (утренняя, оздоровительная после сна);
* режимные моменты, закаливание;
* игры (спортивные, подвижные);
* свободная деятельность (прогулки, экскурсии);
* досуги, развлечения.

Вначале работы не все удавалось реализовать на практике. Пришлось столкнуться, пусть с незначительными, но всё же трудностями, которые подводили нас к поиску путей в решении появившихся проблем. Так, выяснилось, что отсутствие наглядно-демонстрационного материала затрудняло в полной мере на занятиях познавательного цикла реализовать образовательные, воспитательные и развивающие задачи. Совместно с родителями мы изготовляли дидактический и наглядно-демонстрационный материал (это были схемы, модели, пиктограммы).

Другая проблема оказалась связанной с перспективным планированием по формированию представлений об организме, поскольку он был составлен с учетом «зоны ближайшего развития» ребенка, уровнем развития его познавательных интересов. Но на практике оказалось, что не все познавательные темы обязательно «проходить» со всеми детьми одновременно. Для одних достаточно минимума, для других - объем знаний может быть увеличен, а пытливые дошкольники освоят весь материал не только с нами, но и с большей радостью со своими родителями, которые включены в процесс здоровьесберегающего сопровождения, являются его активными участниками.

Путь дошкольного детства ребенок проходит с родителями и воспитателями. Поэтому только при объединении совместных усилий родителей и воспитателей малышам обеспечивается двойная защита и эмоциональный комфорт, интересная и содержательная жизнь как в детском саду, так и дома.

В процессе работы родителям предоставляется возможность с воспитателями и с медицинскими работниками изучить и оценить здоровье каждого ребенка, а также выбрать индивидуальную тактику для его формирования.

Задача любого дошкольного образовательного учреждения - помочь родителям содействовать развитию и сохранению здоровья ребенка, благополучию семьи. Детский сад больше знает, а семья – больше чувствует.

Немаловажным в работе с родителями является стремление к тому, чтобы поддержать интерес, активность родителей к педагогическим начинаниям в сохранении психического и физического здоровья детей, в единстве требований к воспитанию культуры здоровья ребенка в дошкольном образовательном учреждении и в семье.

Так, в процессе взаимодействия с родителями, выявляются следующие проблемы воспитания здорового ребенка в семье:

* нерегулярное пребывание ребенка на свежем воздухе;
* дефицит дневного и ночного сна;
* малая двигательная активность;
* несоблюдение элементарных гигиенических норм;
* несоблюдение режима дня в выходные дни и праздники; -неправильное питание. пальчиковая гимнастика (зрительная, дыхательная, корригирующая,
* психогимнастика);
* трудовая деятельность;
* режимные моменты, закаливание;
* игры (подвижные, спортивные);
* свободная деятельность (прогулки, экскурсии);
* досуги, развлечения.

Более доступные, действенные и интересные формы в работе с родителями

* Дни открытых дверей и совместные спортивные праздники, развлечения:
* «Мы за здоровый образ жизни»
* День здоровья;
* «Спортландия – страна здоровья»
* соревнование с параллельной группой;
* «Мой веселый звонкий мяч» – спортивный праздник;
* «Я здоровым стать хочу» - физкультурно-оздоровительный праздник;
* «Мама, папа, я – спортивная семья» - спортивный праздник.

Подобные мероприятия, как одна из форм работы с родителями, помогают решать поставленные цели и задачи, так как совместная деятельность родителей, детей и детского сада - фактор сплоченности семьи и учреждения, сохранение добрых традиций являются необходимым условием для обеспечения здоровья детей на долгие годы. Врачом-педиатром также проводятся беседы и консультации с родителями наших воспитанников. Беседы на тему «Профилактика нарушения осанки и ОРЗ» очень актуальны, поэтому у родителей они вызывают большую заинтересованность.

Благодаря взаимодействию с воспитателями и участию в жизни детского сада, родители:

* приобретают опыт правильного воспитания ребенка в семье, опыт педагогического сотрудничества с ДОУ и с педагогической общественностью в целом;
* преодолевают собственный авторитаризм и начинают видеть мир с позиции своего ребенка, его потребностей и нужд;
* начинают относиться к своему ребенку, как к равному себе и понимают то, что недопустимо сравнивать его с другими детьми, у него свой, особый путь развития, свой темп;
* познают процессы развития, происходящие с их ребенком, и учится своевременно и эффективно решать задачи, связанные с формированием его здоровья, воспитанием культуры здоровья.

**ВЫВОД:**

Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполния рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребенок относится к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках.

Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования, в условиях здоровьесберегающего сопровождения.

Путь дошкольного детства ребенок проходит с родителями и воспитателями. Поэтому только при объединении совместных усилий родителей и воспитателей малышам обеспечивается двойная защита и эмоциональный комфорт, интересная и содержательная жизнь как в детском саду, так и дома.

Библиография

1. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
2. Деркунская В.А. Родничок здоровья. – СПб., 2009. Параграфы 1.3, 3.3
3. Жердева Е.В. Дети раннего возраста в детском саду (возрастные особенности, адаптация, сценарии дня). М.: Изд-во: Феникс, 2008.
4. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
5. Терехова Н.Т., Богина Т.Л. Режим дня в детском саду. – М., 1987.
6. Теленчи В.И.Гигиенические основы воспитание детей.- М,1987.
7. Физическое воспитание // Дошкольная педагогика / Под ред. В.И.Логиновой, П.Г. Саморуковой. – М.: Просвещение, 1988.