**Статья на тему: "Здоровье - сила"**

По выражению академика Амосова Н.М., «чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные». Какая же наука в настоящее время может указать нужное направление «собственным усилиям»? Такой наукой является валеология (от латинского valeo – здравствую), наука о формировании сохранении и укреплении здоровья. Применительно к дошкольному образованию, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепления здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, рациональный отдых, закаливание, занятие физкультурой и саморазвитием, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, своевременное обращение к врачу и др.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

 Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям – все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно мы строим свою работу. Таким образом, забота о здоровье предоставляется весьма актуальной педагогической проблемой. Это и повлияло на выбор моей темы, целью которой является сформировать у ребенка желание заботиться о своем здоровье, знать строение своего организма и его функции. Из вышеприведенных причин вытекает ряд задач:

Дать детям элементарные представления о том, что значит быть здоровыми. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, знать свой организм, ежеминутно помогать ему.

 Дать понятие о микробах и некоторых способах защиты от них. Не давать другому ребенку свою и не брать чужую зубную щетку, расческу, носовой платок и т.д.

Воспитывать привычку мыть руки перед едой, после пользования туалетом, после любой грязной работы.

Формировать понятие о необходимости чистить зубы, полоскать рот и горло для защиты зубов и всего организма от болезней.

Внушать детям, что опасности для здоровья можно избежать, если правильно вести себя в определенной ситуации. Учить вести себя за столом, во время еды не допускать шалостей, чтобы не пораниться ножам, вилкой, не опрокинуть тарелку, чашку с горячей пищей и др.

Дать детям элементарное понятие о закаливании и его значении для здоровья. Воспитывать в детях стремление как можно быстрее вылечиться в случае заболевания, приучать, не бояться доктора и лечебных процедур.

Свою работу по данной теме я начала в младшей группе. И первое что я сделала, провела родительское собрание, где познакомила родителей с характеристикой возраста и задачами воспитания по разделу валеология дошкольника, а также объяснила родителям, как важно объяснять детям, что здоровье- это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, неважного настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

Чтобы узнать какое место отводят родители здоровью, я предложила им тест и анкету на тему: «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым» Анкетирование и тест для родителей показал, что, хотя все родители имели высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок. Это обусловлено тем, что основная масса родителей не понимает самой сущности "здоровья", рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаляющих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья - физического, психического и социального. Поэтому необходимо знакомить родителей с работой, которая проводится в детском саду по формированию здорового образа жизни у детей.

И первое чему я предала большое значение в пропаганде здорового образа жизни – это наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывая семье практическую помощь.

 В нашей группе особой формой наглядной пропаганды здоровьесохранения детей среди родителей являются валеологические газеты(Приложение №4) и папки – передвижки, которые находятся в уголке для родителей. Они, всегда красиво оформлены, тексты интересны и понятны родителям. Тематика газет у нас разнообразна это и:

«Если у ребенка ОРВИ».

«Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка».

«Гимнастика для глаз».

«Домашняя ароматераия. Рецепты ароматеропии в оздоровлении детей».

«Витаминотерапия в оздоровлении детей».

«Тайна здоровой пищи» и т д.

Таким образом, мои родители стали более активны и грамотны вопросах здоровья их собственных детей и даже предлагали свою помощь в решении возникающих проблем. (Например: мамам Димы сшила нам, для «дорожки здоровья» следы, на которых пришиты пуговицы, что способствует массажу стоп у наших детей, а мамы Влады и Артема помогли нам в изготовлении пособий, которые мы использовали на занятиях). Детям было интересно заниматься с пособиями, которые, изготовили их мамы и папы.

Каждое утро у нас начинается с гимнастики, в которую я обязательно включаю специальные дыхательные упражнения, упражнения для глаз, элементарный самомассаж. Все это происходит в игровой форме, в благоприятной эмоциональной атмосфере. Чтобы у всех детей возникло желание делать утреннею гимнастику, часто использую дидактическую игрушку «мишку физкультурника» и предлагаю сделать зарядку вместе с ним. Как показывает опыт, ребенок, глядя на других детей, тоже включается в этот процесс и начинает делать зарядку с мишкой.

Вообще, главной задачей для создания условий работы по здоровому образу жизни я считаю эмоциональный настрой малыша, саму атмосферу, в какую он попадет, приходя из дома. Поэтому утром я часто планирую совместные игры, которые приносят детям радость. Например, часто делаю с детьми «шар радости». Для этой игры я вырезаю смешные фигурки и раздаю детям, и мы вместе с детьми наклеиваем фигурки на обыкновенный воздушный шар, а затем в него играем. Дети радуются, и все их тревоги от расставания с родителями уходят, и уже в течение всего дня малыши охотно идут на общение со мной.

В совместной деятельности с детьми проводила цикл дидактических игр, таких как: «Маша-Растеряша», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Мои чувства, эмоции настроение», «Путаница», «Узнай соседа на ощупь», «Идем на прогулку», «Волшебный мешочек», «Опасно - не опасно». (Приложение №5) Тем самым, воспитывая ребенка через дидактическую игру, я учила их ценить свое здоровье и знакомила с основными органами человека (глаза, уши, нос и т.д.).

В процессе воспитательской деятельности я стараюсь так строить свою работу, чтобы дети много двигались. Так в «уголке спорта» дети могут свободно поиграть с кеглями и мячами, обручами и прыгалками. Недаром древнегреческие мудрецы говорили: « Хочешь быть здоровым – бегай!».

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости является закаливание. У нас в группе есть специальные «дорожки здоровья», по которым детки с удовольствием ходят. Они включают в себя: хождение по мокрому, соленому полотенцу, массажным коврикам, по следам на которых пришиты пуговицы. Эта «дорожка здоровья» позволяет не только закаляться, но и активно массажирует стопы ног.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Так как у детей не были сформированы культурно-гигиенические навыки, мне нужно было научить их правильно мыть руки. Сначала мы с детьми рассматривали иллюстрации «Последовательность мытья рук», (Приложение №2) использовали художественную литературу (« Водичка, водичка», «Чумазая девочка» и т.д.) (Приложение №3). Сама показывала, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки насухо. Объясняла детям, что во время мытья рук удаляется не только грязь, но и микробы, которые могут вызвать различные заболевания, контролировала последовательность и качество всех элементов навыка.

Начиная с младшего возраста, рассказывала детям о том, что необходимо бережно относиться к игрушкам и вещам, учила преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца, благодарить за работу и уход, чувство симпатии, дружелюбие к товарищам и взрослым. В ходе работы дети научились аккуратно обращаться с игрушками, играть дружно, благодарить за помощь друг друга и взрослых. При этом я отмечала, как красиво и уютно стало у нас в группе, потому что все старались, учила детей видеть результат труда.

Немаловажное значение имеет формирование у детей умение самостоятельно обнаруживать недостатки во внешнем виде, в предметах личного пользования, и сразу исправлять их, не ожидая напоминания. Обращала внимание на то, чтобы дети были опрятными, аккуратными, подтянутыми.

С целью ознакомления и укрепления правил о здоровом образе жизни, личной гигиены, провела занятия на тему: «В здоровье сила», «Волшебная щеточка», «Почему надо есть овощи» и т.д. (Приложение №1) Во все занятия всегда включала физкультминутку, детям она доставляла не только отдых, но и приносила большую радость.(Приложение №6).

Рассказывая об устройстве и работе организма, обращала внимание детей на его сложность и хрупкость, а также необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. (Приложение №7) Важно, чтобы правило личной гигиены выступало не как требование взрослых, а как правило, самого ребенка, приносящее большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. На занятиях дети рассказывали друг другу, что они знают о болезнях, как они чувствовали, когда они болели, что именно у них болело. Давала элементарные сведения о лекарствах, о том, какую пользу они приносят, как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту и что лекарство принимается только при назначении врача.

С детьми проводились беседы на темы «Режим дня», «Что такое микробы», «Откуда берутся болезни» и.т.д.

В индивидуальной работе старалась закреплять уже имеющие знания детей о здоровье, предложив им ряд настольно печатных игр, таких как «Найди дорожку», «Эмоции», «Липучка» и.т.д.

В нашей группе есть «уголок добра» де живет фея, которая, видит все добрые дела детей и дарит им сердечки. Итоги добрых дел мы подводим ежедневно. Главное в данном случае - умело руководить этим процессом, не использовать награду как средство стимулирования хороших поступков ребенка напоказ. А добрые дела мои дети совершают целое множество: например Саша и Артем помогли найти Арине ее любимую игрушку чему девочка очень обрадовалась, а Дима помог Ксюше построить гараж для машины и т д. Главное – вовремя заметить, поддержать, похвалить, поцеловать ребенка, когда у него накопилось много отметок за хорошие дела. Оптимистический характер оценок формирует у детей жизнерадостность, хорошее настроение, доброжелательность, что способствует укреплению их здоровья.

Подводя итог своей работы, хочу сказать, что мои дети овладели элементарными представлениями о том, что значит быть здоровыми. Научились правильно вести себя за столом, мыть руки, пользоваться расческой и носовым платком. У них сформировалось элементарное понятие о закаливание и его значение для здоровья. В целом они стали меньше болеть а, значит больше общаться друг с другом, и заметили это не только мы – воспитатели, но и родители наших детей.

Обучая детей, я и сама научилась на много смотреть их глазами, удивляться и радоваться. Я надеюсь, знания, полученные детьми в нашем детском саду, позволят сформировать у них правильное отношение к своему здоровью, взаимодействию с окружающей средой и людьми. Дети научаться понимать, при каких условиях среда обитания безопасна для их жизни и здоровья, с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Работу по формированию у детей знаний и понятий о здоровом образе жизни буду продолжать и в средней группе, предполагаю, что повзрослев ровно на год, мои дети не только будут овладевать более сложными задачами и знаниями в этой области, но и применять их на практике.