**«Здоровье наших детей - наша забота»**

Калягина Т.Л. воспитатель МБДОУ детский сад № 123

*«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым,*

*сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».*

*В.А.Сухомлинский*

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья современного человека, привитая с раннего детства. В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений - здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека.

Культура здоровья, конечно же, закладывается в семье. Приоритет здоровья в семье, владение элементарными приёмами поддержания хорошего самочувствия, пример родителей способствуют формированию у детей навыков здорового образа жизни. Однако, в большинстве семей, воспитывающих детей дошкольного возраста, нет системы сохранения и укрепления здоровья детей и самих родителей. Частично эту функцию может взять на себя дошкольное учреждение, где дети пребывают в течение 8 -12 часов.

Воспитателями решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников. В процессе жизни детей в детском саду познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными нетрадиционными и традиционными методами и приемами. Развивающаяся деятельность взрослых и детей сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, утренней гимнастики, кинезиологических упражнений, гимнастики для глаз, элементами закаливания, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающими технологиями.

По методике создания здоровьеформирующей среды и воспитания навыков здорового образа жизни с дошкольниками и их родителями в ДОУ проводится непрерывная и системная работа по воспитанию у детей положительной мотивации к своему здоровью.

Состояние здоровья и развития подрастающего поколения заставляет взрослых обратиться к здоровьесберегающим и здоровьеформирующим технологиям.

Здоровьесберегающие технологии делают акцент на внешний фактор.

Создание благоприятных условий для сохранения здоровья детей. Обучение различным примам и способам его поддержания. Педагог ДОУ выступает как транслятор знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Форма передачи знания — научение.

Здоровьеформирующие технологии акцентируют внимание на внутреннем факторе.

Создание условий для развития навыка сознавательной саморегуляции. Воспитание внутренней потребности быть здоровым. Овладение методами повышения внутреннего ресурса.

Ученые выделяют два основных фактора, способствующих повышению неврозов у детей дошкольного и школьного возраста:

1. психологическое состояние родителей;
2. нервно-психическое состояние педагогов;

Следовательно, одним из условий создания здоровьеформирующей среды для детей является настроение и здоровье самих воспитателей.

Важно, что бы педагог сам:

1. занимался своим оздоровлением, повышением душевного благополучия, позитивным отношением к жизни.
2. что бы воспитатель понимал значимость оздоровительных занятий для детей не только с позиции физического здоровья, но и раскрытия способностей ребенка, его успешности в жизни, радостного восприятия действительности.

Ещё одним фактором.

3. способствующим оздоровлению детей, является повышение их срессоустойчивости.

Наиболее эффективными способами, повышающими стрессоустойчивость, являются: закаливание природными силами, массаж и специальные упражнения, помогающие полноценному развитию мозга.

Необходимым условием повышения уровня жизненных сил ребенка является работа с телом. Тело для растущего человека — особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Через тело ребенок учится осознавать себя. Кроме того, кожа ребенка по чувствительности и способности к восприятию информации приравнивается к коре головного мозга. Жизненно важными для ребенка являются нежные объятия и прикосновения, через которые он ощущает себя и реальность окружающего мира. Через легкое прикосновение у человека формируется доверие к миру, закладывается принятие самого себя, снижается агрессивность, вырастает уверенность в себе и дружелюбное отношение к окружающим.

Для того, что бы физическая культура стала инструментом оздоровления, она должна приносить удовлетворение.

Алгоритм формирования потребности здорового образа жизни для ребёнка таков: от удовольствия — к привычке, от привычки — к потребности. В любых оздоровительных практиках нельзя идти через принуждение, иначе получим обратный результат. Требуется разумное сочетание полезного с приятным. Надо, что бы ребенок захотел это сделать, глядя на увлеченность, радость и удовольствие других детей и воспитателя. Поэтому так важно, что бы среди детей как можно чаще звучал смех. Радостное состояние — естественное состояние здорового ребенка. Взрослым необходимо поддерживать в нём детей.

При освоении детьми любой оздоровительной технологии нужно объяснять детям и родителям, что они делают, зачем это нужно им сегодня, что будет от этого завтра, кого они этому потом научат сами и с кем «попрактикуют» свое умение (ориентировка детей на взаимодействие с родителями). После проведения оздоровительных процедур следует спросить детей о том, что они чувствуют, какой стала спинка (ручки, ножки, ушки и т.д.) после занятия. Таким образом, осмысленная потребность в оздоровительных занятиях формируется через ощущение удовольствия от них и фиксации этого в сознании детей.

Комплексный подход к оздоровлению ребенка в дошкольном учреждении будет неполным, если не затронуть психологический и духовно-нравственный уровень здоровья детей. На психологическом уровне важно создать ситуацию успеха для каждого:

* помочь поверить в себя;
* найти свою «особинку»;
* сохранить природное любопытство, стремление к развитию, потребность быть личностью и развивать способности самоуправления;
* иметь «нужные» социуму личностные качества.

Взрослый (будь то, педагог, воспитатель или родитель), несущий в себе образ успешного здорового душевного ребёнка, создает условия, что бы ребёнок таким и являлся в действительности.

Повышая духовно-нравственное здоровье детей, необходимо пробуждать в них чувство единства. Единство — одна из важнейших общечеловеческих ценностей.

Важно рассмотреть, прочувствовать и прожить с детьми такие понятия как: «Я — часть семьи», «Я – часть коллектива», «Я – часть человечества», «Я – часть мира».

«Каждое прикосновение к душе ребенка — жизнетворчество. И кем мы, взрослые люди, будем в процессе жизнетворения — мастерами или ремесленниками — зависит от нас, от нашего осознания ответственности перед Жизнью!»

Все о чем шла речь, можно собрать воедино и сделать это своей программой:

1. Соответствие условий развития и обучения условиям и темпам физиологического развития мозга ребенка. Развитие природности мышления.

2. Благоприятная психологическая атмосфера вокруг него. Сенсорные возможности детей выше, чем у взрослых, поэтому дети буквально сканируют состояние взрослых ещё до того, как они начнут с ними общаться.

3. Перевод энергии стресса в энергию развития: напряжение — достижение — удовольствие, радость.

4. Направление внимания ребенка на самого себя, на своё состояние, свои чувства, свои ощущения. При этом происходит активизация процессов саморегуляции.

5. Оптимальная двигательная активность, которая способствует не просто поддержанию достаточного уровня движений, а носит тренировочный характер. У каждого ребенка она будет своя. Ритмичность движений. Координация.

6. Расширение интервала физиологической устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды (экологическое загрязнение, психологическое давление, холод и т.д.)

7. Здоровое адекватное питание.

Каждый для себя сделает вывод:

1. Главное условие здоровья детей — желание и стремление родителя и педагога самому быть здоровым.
2. Любое действие, игра, деятельность, направленная на развитие навыка здорового образа жизни должны быть объяснены ребенку и положительно - эмоционально окрашены.
3. Обязательно в утреннюю зарядку вводить кинезиологические упражнения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия мозга.
4. В развитии детей дошкольного возраста основной акцент необходимо сделать на координацию движений и развитие музыкально-двигательного ритма.
5. Важно постоянно наблюдать за синхронностью движений детей в коллективных занятиях. Обращать на это внимание детей.
6. Во время музыкально-двигательных, физкультурно-оздоровительных занятий и на утренней зарядке следует использовать как можно больше гармоничных естественно-природных образов, благодаря резонансному настрою на которые, происходит выравнивание и оптимизация энергетических процессов в теле ребенка. Такие занятия будут носить оздоровительный характер.
7. Для того, что бы успокоить детей после сильного возбуждения, можно поводить с ними хоровод (плавность и ритмичность движений в коллективном взаимодействии выравнивают эмоциональное и энергетическое поле детей).

В заключении хочется пожелать всем детям,

всем педагогам и всем семьям здоровья!