**Оздоровление детей семейных детских садов**

Морозным февральским днем 2004 года в отдаленном от центра московском районе Марьино открылся детский сад № 2493. Мы назвали его «Самоцветы». Он казался нам шкатулкой, в которой собрано все самое дорогое, что есть на земле – дети. И каждый из них – неповторимый и прекрасный самоцвет, сверкающий разными гранями таланта, умения, творчества. Поэтому и гербом детского сада стал многогранный самоцвет и стихи:

Без солнца в мире счастья не бывает,

И без детей его на свете нет.

В просторы неба птицы мира улетают,

И каждая имеет чудный цвет.

Цвета эти и в радуге небесной,

И в самоцветах маленьких, больших.

В руках храним детишек наших детство.

Пусть многогранным будет счастье их.

Когда в структуру детского сада вошли первые подразделения «Семейный детский сад» (далее СДС), встал вопрос о том, чтобы и они получили свои имена. Сегодня таких подразделений у нас восемь: «Радуга», «Ромашка», «Ладья», «Улыбка», «Солнышко», «Звездочка», «Колокольчик», «Мир радуги». Названия своим детским садам придумывали взрослые и маленькие члены семьи. Названия включались в гербы и девизы, составленные при оформлении древа семьи.

Имея в своей структуре несколько подразделений семейных детских садов, мы подумали о создании структурного объединения и назвали его «Семейная шкатулка». В шкатулке накапливается опыт семейного воспитания и организации работы в новой форме дошкольного образования – «Семейный детский сад».

Разрабатывая структуру деятельности «Семейной шкатулки», мы предусмотрели участие специалистов и воспитателей детского сада в обеспечении сопровождения деятельности СДС, оказание им необходимой помощи в организации и содержании работы. Организаторами этой работы стали штатные специалисты: старший воспитатель, педагог-психолог, социальный педагог, музыкальный руководитель.

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека*.* В современном мире все ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека.

Не вызывает сомнения необходимость, начиная с самого раннего возраста, воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себя различные аспекты бытия человека.

В системе работы по сохранению и укреплению физического здоровья детей основными направлениями деятельности семейного детского сада мы считаем следующие направления:

· Оказание помощи в организации питания.

· Обеспечение медицинского сопровождения.

· Разработка и осуществление индивидуального маршрута здоровья каждого ребенка.

· Формирование основ здорового образа жизни.

В течение нескольких лет мы сотрудничаем с фирмой «Здоровое питание», и сейчас с уверенностью можем сказать, что это сотрудничество позволяет оказать существенную помощь семьям в снабжении продуктами, их подборе и доставке, значительно упрощает систему оплаты за питание.

Однако, мы не снимаем с себя ответственности за ее качество и правильность. Нами определена система оказания помощи мамам-воспитателям в организации питания дома.

Для того чтобы питание было полноценным, разнообразным и калорийным, диетсестра проводит консультации по составлению ежедневного меню, расчета продуктов на месяц, отвечает на вопросы родителей. Большой интерес у мам вызывают мастер-классы, которые проводит повар детского сада. Он показывает технологию приготовления блюд, варианты их оформления, дает практические советы по сохранению витаминов и улучшению вкусовых качеств блюд. Для воспитателей СДС подобраны материалы в помощь по формированию культуры еды, они обмениваются секретами домашней кулинарии, совместными усилиями подготовили «Копилку семейных рецептов», среди которых такие интересные блюда, как гречневые блинчики, зеленые щи, тыквенник, коржики «Самоцветик» и другие.

Учитывая свои семейные и религиозные традиции, мамы-воспитатели наших семейных садов, тем не менее, придерживаются 20-дневного меню, выполняют наши рекомендации по организации питания. Положительным в организации питания семейных детских садов является и то, что возможна замена продуктов. Для нас это оказалось очень актуальным, так как среди наших семей есть семьи, соблюдающие посты, имеющие другие особенности в рационе питания.

В целях обеспечения медицинского сопровождения, на всех детей СДС, помимо медицинской карты, составляется карта мониторинга здоровья, физического и двигательного развития детей. Ее назначение – систематический анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния детей с момента их зачисления в СДС и до перехода в школу. В карту заносятся данные, полученные методом диагностики в начале каждого учебного года. Все полученные показатели сравниваются с показателями предыдущего года.

В процессе диагностики оценивается:

·  Состояние здоровья детей: количество заболеваний и число дней болезни.

·  Состояние физического развития: антропометрические данные и гармоничность телосложения (завышенная масса или ее дефицит, низкие показатели антропометрических измерений, нарушение осанки, плоскостопие).

·  Уровень двигательного развития, который оценивает воспитатель по физкультуре в соответствии с общими рекомендациями по данному вопросу. Степень двигательной активности отмечается по наблюдениям мамы-воспитателя.

Анализ полученных результатов показал, что воспитанники СДС в основном обладают положительными показателями здоровья и физического развития. Но мы наметили для себя определенные перспективы совершенствования по каждому направлению.

Прогнозируя улучшение состояния здоровья, мы предполагаем, что для одних детей это может проявиться в снижении количества и продолжительности заболеваний, для других – переход из группы часто болеющих в группу эпизодически болеющих или здоровых детей. Прогнозирование физического развития осуществляется в направлении коррекции тех отклонений, которые имеют место в организме ребенка. Это улучшение показаний осанки и стопы, коррекция некоторых антропометрических показателей.

Двигательное развитие прогнозируется в двух направлениях: первое связано с коррекцией поведения малоподвижных и гиперподвижных детей, а второе – с уровнем двигательной подготовки или развития отдельных двигательных навыков и физических качеств, например, выносливости или чувства равновесия. На основе всего этого может быть составлен индивидуальный маршрут физического здоровья каждого ребенка.

Прежде, чем приступить к этой работе, был разработан механизм его реализации. Мы изучили уровень понимания проблемы всеми участниками проекта, оказали необходимую помощь мамам-воспитателям, подобрав методический и практический материал: комплексы утренней гимнастики, упражнения для профилактики нарушений осанки и др.

На основе изучения семейных традиций и результатов медицинского обследования составляется программа здоровья каждого ребенка, включающая рекомендации по питанию, развитию движений, лечебно-профилактических и коррекционных мероприятий.

Реализуя федеральные государственные требования к основной образовательной программе, мы разработали структуру интеграции деятельности всех его участников в реализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми семейных детских садов. В движении ребенка по индивидуальному маршруту здоровья принимает участие не только мама-воспитатель, но и специалисты детского сада: педагог-психолог, социальный педагог, воспитатель по физкультуре, инструктор по плаванию, старшая медсестра, медсестра по массажу. Дети СДС посещают занятия в бассейне, физкультурные занятия, по медицинским показателям получают массаж и физиопроцедуры.

 В системе работы по формированию здоровья ребенка большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни и охране безопасности жизнедеятельности детей. С этой целью был разработан проект «Будь здоров!», в процессе реализации которого воспитатели совместно со специалистами СДС провели серию интегрированных занятий, бесед, дидактических игр, оформили книгу рисунков «Мы любим спорт», семейные альбомы «Сундучок бабушкиных секретов» с полезными рецептами оздоровления.

Продолжая традицию создания портфолио, воспитателями СДС разработаны тематические портфолио «Мы заботимся о своем здоровье», составлен фотоальбом «Азбука гигиены».

С октября 2010 года выходит ежемесячный валеологический журнал «Будь здоров, малыш!», с которым воспитатели СДС могут познакомиться в печатном и интерактивном видах. Каждый номер посвящается одной теме, которая была определена по запросам родителей, а также продиктована общими задачами и направлениями работы детского сада. Журналы содержат рекомендации, советы о закаливании, профилактике плоскостопия, пользе прогулки и роли витаминов, профилактике кариеса и нарушений зрения, развитию мелкой моторики и оздоровления детей в летних условиях.

Комплексный подход к оздоровлению ребенка в СДС будет неполным, если не затронуть духовно-нравственный уровень здоровья детей. Считая важнейшей задачей духовно-нравственное воспитание детей, мы пытаемся гармонично сочетать в образовательном процессе традиции и инновации, научные достижения педагогики и главные духовные ценности культуры русского народа, синтезировать светское и православное воспитание. К таким главным духовным ценностям мы относим веру, любовь к своему Отечеству, приобщение к традиционной культуре своего народа. Это, как нам кажется, удается реализовать в наших семейных детских садах, среди которых большинство семей глубоко верующих. В семьях почитают религиозные праздники, ездят в паломнические поездки с воскресной школой, посещают воскресные службы.

В прошлом учебном году детский сад работал над долгосрочным методическим проектом «Возрождение народной культуры». На презентации его прозвучало выступление духовного хора воспитателей СДС и их рассказ о духовной музыке. Таким образом, они не только участвуют в системе методической работы детского сада, но и в некоторой степени осуществляют просветительскую функцию.

Не менее важным аспектом духовно-нравственного здоровья мы считаем освоение детьми художественной культуры, приобщение к традициям своего народа. Это процесс сложный, длящийся на протяжении всей жизни. И чем раньше начнется это приобщение, тем больше возможностей познать свою историю, культуру, узнать свои корни. В нашем детском саду есть несколько мини-музеев: народной игрушки, истории вещей, декоративно-прикладного искусства и другие. Это пространственная среда для фольклора, изучения ремесел, традиций художественно-этнической среды и, конечно, подлинных реалий истории. Все экспозиции позволяют погрузить каждого ребенка в иную историческую эпоху и культуру, используя элементы театрализации, инсценировки, игровые, поисковые приемы.

Педагоги дополнительного образования, специалисты СДС открывают творческие мастерские, где дети мастерят соломенных кукол, игрушки, расписывают их элементами русского народного орнамента.

Рассматривая проблему духовно-нравственного здоровья, мы затронули еще один аспект. Это формирование системы мышления и отношения ребенка к себе, другим людям, к окружающему миру. Ведь психическое состояние человека формирует его здоровье. Мы считаем, что очень важно научить ребенка понимать и анализировать свое психическое состояние и состояние другого человека, а на основе этого уметь оказать помощь в регуляции своего состояния; строить взаимоотношения, учитывая состояние, желания, интересы других детей, формируя на основе этого положительные черты характера.

Условно разделив проблему на два направления – «Я сам» и «Я и другие люди», – мы определили их основное содержание и формы работы. Так как нашими педагогами являются мамы воспитанников, которые как никто другой знают проблемы своих детей, то нам оставалось только помочь им овладеть некоторыми приемами работы, однако большую их часть осуществляли специалисты СДС.

Одной из составляющих нравственного здоровья является воспитание положительных моральных качеств. Педагог-психолог инициирует беседы с детьми на нравственные темы: о добре и зле, честности и лживости, щедрости и жадности, а мамы-воспитатели закрепляют желаемое поведение детей в дневниках успехов.

Для улучшения самочувствия и настроения, закрепления положительных эмоций использовались дыхательные техники, визуализация, упражнения, основанные на методе нервно-мышечной релаксации.

Пальчиковые игры использовалисьне только как средство развития мыслительной деятельности, памяти и внимания, но и для коррекции беспокойства, снижения раздражительности, улучшения саморегуляции и самоконтроля.

Снятию мышечного напряжения, созданию положительного эмоционального фона способствуют занятия в сенсорной комнате. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, приятные ароматы, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Мы рекомендовали создавать уголки отдыха и уединения в домашних условиях. Это позволило закрепить положительный эффект, полученный в ходе занятий в сенсорной комнате.

Мы убедились, что рисование во многом способствует невербальному выражению переживаний, о которых ребенок не всегда может рассказать, их высвобождению. Отчасти содержание рисунка дает возможность определить уровень притязаний: что ребенку «надо для счастья». Так произошло, когда, рисуя по теме «Мой грустный день», ребенок изобразил самокат, о котором мечтает. Были предложены так же темы: «Мои добрые дела», «Мой самый счастливый день» и другие.

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии и в то же время – один из способов рассказать о своих тревогах и других важных переживаниях и попытаться преодолеть их. Педагог-психолог проводит такие занятия совместно с родителями, которые впоследствии смогут применить этот прием в естественной среде – во дворе, на дачном участке.

Обучить детей строить свои взаимоотношения с окружающими во многом помогают сюжетно-ролевые игры. К сожалению, бывает, что в общении взрослых и детей в современной семье преобладает не взаимодействие с ребенком на уровне диалога, а лишь целенаправленное воздействие, что не способствует формированию здоровой самооценки ребенка, необходимой для его счастливой жизни и достижения успеха в деятельности, и, следовательно, мешает психологическому здоровью его личности.

В наших совместных играх детей и взрослых мы ставили задачу обучения родителей конструктивному диалогу с ребенком, умению слушать и слышать, договариваться на равных. Проигрывались ситуации, помогающие понять, как сказать о страхе, обиде, как допустимо проявить агрессию, как помочь больному и другие. По мнению родителей, такие игры во многом способствуют построению доверительных отношений в семейной среде.

Как средство улучшения духовно-нравственного здоровья в наших семейных детских садах нашла широкое применение арттерапия. Помимо изотерапии и песочной терапии в нашей педагогической практике их дополняет цветотерапия. «Сухой дождь» – шатер из разноцветных лент – стимулирует тактильные ощущения ребенком своего тела в этом пространстве. Кроме того, мы заметили, что проходя через такой дождь от теплых тонов лент к холодным, «шустрики» успокаиваются, а «мямлики», проходя через «сухой дождь», но в противоположном направлении, активизируются.

С прошлого учебного года в систему оздоровительных мероприятий введены элементы музыкотерапии. Приятные эмоции, вызываемые мелодиями, повышают активность коры головного мозга, улучшают обмен веществ, стимулируют дыхание и кровообращение. При умело подобранной мелодии снижается утомление, улучшается самочувствие.

Мы считаем особенно важным правильный подбор музыкального инструментального и вокального материалов. Руководствуясь этим, музыкальный руководитель семейных детских садов проводит консультации с родителями – воспитателями, составляет для них соответствующие рекомендации. Главное – принимать во внимание отношение ребенка к тому или иному произведению и подбирать понравившуюся ему музыку. В нашем структурном объединении «Семейная шкатулка» есть семьи, в которых вера в Бога является основой воспитания. В этом случае музыкальный материал подбирается из сборников христианских песен и духовных инструментальных произведений.

Формированию понимания чувств других людей помогало участие детей в театральной деятельности. В ней мы также видим средство социализации ребенка, воспитание умения строить свои взаимоотношения с другими людьми, и в конечном итоге – эмоциональное благополучие и здоровье.

Здоровая семья – это память о своих прадедах. Здоровая семья – это семья, в которой все равноправны, все стараются быть самими собой. Здоровая семья – взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела.

Презентация[«Познай себя»](http://narod.ru/disk/49158062001.62f6fdd854bc5b7dfaabd9c4bd357f1f/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B9%20%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F-2.pptx.html)