Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова.”, “Здоровью цены нет.”. Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым - это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

**Кто виноват в том, что мы сами вредим себе.?**

 Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые, будут способны контактировать с естественными, а затем и превысят созданное природой. И какими темпами! Ну, чем не бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед страданиями и смертью. Да тот ли человек покорил Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

 **Так кто же виноват?**

* В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но, иногда, и от неразумности.
* Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.
* Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка. Только необходимые уси­лия возрастают по мере старости и углубления болезни.
* Величина любых усилий определяется стимулами, стимулы —
значимостью цели, временем и вероятностью ее достижения. И очень жаль, но еще характером! К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако, слабого человека даже смерть не может надолго напугать.
* Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И еще пятое — счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает. Но если нет счастья в жизни, то где найти стимулы для усилий чтобы напрягаться и голодать? Увы!
* Природа милостива: достаточно 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое. Если это время удвоить, то будет вообще отлично.
* Не переедать. Разумно питаться.
* Уметь расслабляться — наука, но к ней нужен еще и характер. Если бы он был!
* О счастливой жизни. Говорят, что здоровье — счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и в работе. Помогает, но не опре­деляет. Правда, болезнь — она уж, точно — несчастье. Если тяжелая.
* А если легкая, то некоторым даже приятно: можно расслабиться, и, авось, пожалеют. Или хотя бы сам себя пожалеешь. Так стоит ли биться за здоровье? **Подумайте!**

Ученые доказали, что, у человека есть возможность управлять своим здоровьем. Более того, ученые, которые верят в подвижный мозг, полага­ют: мобилизуя иммунную систему, одним лишь усилием воли можно пода­вить даже такое страшное заболевание XX1 века, как рак.

**Давайте этому научим детей**. Можно с уверенностью сказать; как только человек с детства начнет по­стигать законы природы, по которым он развивается, научится понимать себя и жить в соответствии с биоритмами своего организма, наука получит ответ на многие загадки XX1века

И все "секреты" йогов, "эликсиры молодости", если они действительно существуют, станут достоянием всех.

**Научиться понимать окру­жающих и оправдаем эти слова: «Человек познай себя сам, сотвори себя сам, и сохрани свое здоровье для будущего поколения детей».**

На наш взгляд выход из создавшейся ситуации заключается в разработке и внедрении программы формирования здоровья, позволяющим сотрудничать между собой врачам, воспитателям, учителям, родителям.

**- воспитать в детях чувство ответственности за свое здоровье**.

В этом нам помогла решить наши задачи программа Р. Штайнера.

Как могло случиться, что на протяжении 90-то летнего развития самой народной гуманной школы, мы не слышали, или вернее не хотели слышать, признавать вольдорфскую свободную систему воспитания, где не на словах, а в практической деятельности достигается наша цель всестороннее, гармоническое духовно – здоровое развитие личности. Вальдорфская мировая школа за свой 90-летний опыт вырастила целостную систему, развития и воспитания человека, как единого целого. Она открыто свободно, естественно соединяет в себе философию и психологию, анатомию и физиологию, искусство и духовно-нравственное воспитание, природную и социальную жизнь. Изучая и анализируя столь гуманный подход к детям, невозможно, не удивляться нашей безграмотности в данной области.

Однако, заимствуя элементы из вальдорфской школы, нам нельзя было в слепую перенести столь великолепно разработанную систему в наши условия.

 **Во - первых** наша национальная культура, традиции, которые почти забыты, неразвитость государственной и общественной системы культурного развития народа, имеющееся на лицо социальное и биологическое неравенство (мужчина и женщина), плохое финансирование, нет тесной связи со школой, тесной - а не формальной, где бы на широком уровне в одинаковой мере решались проблемы дошкольного и школьного здоровья, образования и воспитания, и многое другое становятся для нас тяжелейшим барьером в развитии свободного человека.

**Во- вторых** - врач стал брать деньги за лечение пациента и стал нарушать клятву Гиппократа, которую он давал в институте. Значит, он не стал являться истинным охранником человеческого здоровья. Поэтому воспитатели и учителя взяли на себя обязанность об охране здоровья у детского населения

 **В - третьих**, потому что вальдорфская педагогикатребует от педагога, воспитателя, огромной любви к детям, безграничной веры в их силы, полной самоотдачи, глубоких знаний в психологии и педагогике.

 **В – четвертых**, самая главная задача состоит в том, чтобы показать, как приходит ребенок в этот мир, зарождается, как почка на вселенном дереве духовности. Какой он, дошкольник, по каким законам развивается, независимо от нас, что мы должны сделать, чтобы не испортить эти этапы развития, какова роль матери и отца в решении этих проблем, которые возникают и могут возникнуть у маленького человека?

**В пятых**, самое главное, если бы мы воспитатели и учителя понимали главное, знали в каком возрасте и кто за что отвечает, нам легче бы было работать со школой.

 И так с 0 до 7 лет – здесь мы должны воспитать в ребенке чувство благодарности – это основная добродетель ребенка. Если ребенок видит, что ему здесь хорошо, его любят, ему хочется подражать, а значить быть благодарным и делать тоже другим.

7—14 лет чувство любви, это добродетель воспитывает школа, может ли она научить ребенка любить. Если не воспитаем чувство благодарности и любви в школе, то наши дети уйдут в канализационные люки, наркомания, национальные розни. Зерна зла закладываются в этом возрасте.

14-21 года воспитание любви и долга. Мы видим как ругают нашу Армию все, как никто не хочет служить в Армии, плохие командиры, и т.д, а на самом деле - это же наши дети.

 **Достигнуть этого можно лишь при наличии такой последовательности этапов: благодарность – любовь – долг, но каждый, кто воспитывает детей - должен отвечать за свой этап воспитания.**

 И *так,* особенности человеческого развития мы расматривали сообразно авторской импритации по следующей схеме:

1."Воспитание" физического тела - реализуется через программу «Здоровье и духовность».

Сюда входят занятия:

* «Воспитание сказкой», «Валеология», «Музыкальная Валеология», «Духовно нравственные занятия», «Театр физического развития и оздоровления детей», «Картинная галерея», «Чудо музыки», «ОБЖ»

2."Образование" души – реализуется через программу «Родная школа».

* Обучение чтению, письму, математике по методике Н.Зайцева и Струве, Знакомство с родной культурой.

3.«Обучение"- реализуется через «Школу ремесел».

* Ручной труд, который формирует мелкую моторику и готовит ручку ребенка для успешной учебы в школе (чтобы снять в школе первую трудность – овладение письмом);

 В нашем детском саду строго соблюдается основной принцип

Р. Штайнера - соблюдение ритма жизни ребенка, т. к. растущий организм легче функционирует в определенном режиме. Детей мы стараемся воспитать свободными, общительными, любящими своих граждан и Родину. Они интеллектуальная элита страны. В детский сад, дети принимаются разные, нет отбора по способностям. Это в корне противоречит принципам Р. Штайнера и нашим. Все дети гениальны и нельзя, их уже в детстве травмировать нервную систему, подрывая их хрупкое здоровье. Педагоги внимательно работают со всеми, не выделяя одаренных, не укоряя тех, у кого что-то не получается, не подчеркивают странности в поведении детей. Наш детский сад посещают и больные дети. Здоровые дети оберегают больных, больные не чувствуют себя ущербными.

Наша программа «Дети Тувы – будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики – эта педагогика радости для растущего ребенка, где ребенок укрепляет свое здоровье, развивает душу (речь) и формирует мышление через мелкую моторику, не отрывает ребенка от детства, использует его детскую особенность «подражательность» - это гармоничный путь развития дошкольника. **А самое главное растит здорового ребенка, что важно для нашего общества.**

 Именно в детском саду дети могут черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблем становления личности.

 **Эта задача по плечу детскому саду.**

Но наш детский сад очень волнует переход ребенка в школу, и чтобы ребенок там не болел, потому что он закалил себя с детства и настроил свой организм на активную работу.

Проанализировав наших детей ушедших в школу, поняли, что особое внимание нужно проявлять к начальным классам, ибо именно там дети быстрее всего теряют здоровье, «зарабатывают» первые психические заболевания. И тут я впервые узнала, что для 7-8- летних малышей контрольная работа связана с таким же объемом стрессовых нагрузок, какие испытывает космонавт при взлете».

 «По данным ленинградских ученых, 99,7% всех подростков, ежегодно заканчивающих школу, страдают теми или иными заболеваниями. И начинается все это с самого начала, с самого первого класса».

Вдумайтесь!!

К экологическим, специальным, семейным, да и многим другим неблагополучиям наиболее чувствительны дети младшего возраста, т.е. дошкольники, а 49,7% подростков патологию приобрели уже с самого первого класса»!?

О том, что фактор школьной жизни не адекватен психофизиологической природе ребенка, как говорит Зайцев, и что в школьной среде 80% первоклассников хронически устают. А кто из педагогов и родителей хоть раз по - настоящему задумался, что такое для ребенка оказаться в режиме хронического утомления? А ведь это ситуация хронического истощения физических и психических сил.

Не случайно, что в этих условиях сразу же у многих детей, оказываются подавленными те процессы, которые контролируются всей генетической «мощью» — ростовые. А в итоге, спустя 9 месяцев «у каждого четвертого ребенка врачи отмечали изменения в сердечно-сосудистой системе и повышенную нервную возбудимость».

Казалось бы, узнав это «открытие», и родители и педагоги должны были бы прийти в начале в состояние шока, а затем ринуться спасать своих детей. Ведь речь идет о «бархатном» убиении жизнеспособных сил у подрастающего поколения нации. К сожалению, никто и никуда не ринулся!

Причем школьный «удар» стал оказывать такую разрушительную силу на нервно-психическую конституцию ребенка, что вскоре, как отмечает автор, 43% шестилеток потребуется уже психиатрическая помощь!?

И это в России, где дети учатся зачастую в одну смену. А что говорить нам, где дети учатся в три смены. А скоро нужно будет перейти и 4-5 смен. Когда же будут построены школы, детские сады, которые уже не строились почти 20 лет.

 **Вдумайтесь! Кто виноват? Как это исправить?**

Один из парадоксов нашего времени: знать и уметь надо неизмеримо больше, чем раньше, а функциональные возмож­ности организма человека остаются неизменными со времен Древнего Рима.

Что делать? Может быть, повысить интенсивность обуче­ния детей? Но они и так, бедняги, обессилены школьной нагрузкой, еле вечером добираются до кровати. Разукруп­нить классы, повысить качество обучения, резко улучшить и разнообразить учебные пособия, привлечь талантливых пе­дагогов? Потребуются огромные средства. Это нереально. Забота о детях чаще пока декларируется, чем реализуется.

Однако, все родители хотят, чтобы их дети выросли здоровыми умными, добрыми, счастливыми. Даже, если природа не подарила им богатырского здоровья, а окружающий мир суров и скуп на житейские блага.

Как же быть? Могут ли рядовые (но не равнодушные) учителя, воспитатели, пытливые родители при скудных сред­ствах достигнуть впечатляющих результатов в раннем развитии способностей ребенка к счету, чтению, письму? А если этот ребенок, к тому же явно отстает от сверстников по своим способностям или имеет серьезные, физические дефекты? Как было бы хорошо, чтобы одновременно с обучением грамоте дети испытывали радость познания, самоутверждения, получали положительный эмоциональный заряд, которые дарит увлекательная игра. Поэтому нужно лишь «удушающий» добукварный период перенести в детские сады.

 Мечты? Нет, реальность, проверенная опытом тысяч поклонников удивительной методики Н.А. Зайцева.

 Откуда такие чудеса? Не вредно ли интенсивное обучение маленькому ребенку, тем более хронически больному? Нет! Более того — весьма полезно как для его психического здоро­вья, так и для физического развития (конечно, при ПРАВИЛЬ­НОМ применении методики, ибо любую хорошую идею можно довести до абсурда). Да и не чудо это. Метод

« Кубиков» (точнее весь комплекс оригинальных методических приемов, разрабо­танных за 30 лет планомерной творческой деятельности прези­дента Ассоциации педагогов-новаторов Н.А. Зайцева) в сущ­ности, базируется на работах классиков отечественной пауки о человеке - исследованиях И.М. Сеченова, И.II. Павлова.

Метод «Кубиков Зайцева» — прямая практическая реали­зация мыслей и рекомендаций отца русской физиологии. Плюс полное раскрепощение позы и поведения, столь необходимые маленькому ребенку, плюс постоянно из­меняющаяся интересная игровая ситуация, плюс элементы соревнования, плюс радость от явных и быстрых достиже­ний. И ВОТ ОН — успех ! Ребенок счастлив: у него получается, он не хуже сверстников, он их даже обгоняет, он уже может читать, считать, писать!

Большая нагрузка? Может быть, вредно? Отнюдь. Если игра интересна, подвижна, разнообразна – энергия ребенка поисти­не неиссякаема. Впрочем, не надо иметь большого педагогического опыта, чтобы согласиться с утверждением, что пёрвоклассник (тем более воспитанник детского сада) значительно меньше уступает, если будет интенсивно играть, обучаясь, чем просто чинно и неподвижно сидеть, сложив руки и устремив взор на опостылевшую доску.

Кстати, не в этом ли — в двигательной скованности, в уду­шающей регламентации поведения и в общей скуке — основные причины крушения праздничного настроения первоклассника и столь обычное отсутствие положительной мотивации к учебе, быстро вытесняющее подлинный энтузиазм 6-7-летних детей, вначале с нетерпением рвущихся в школу?..

О, как вaжeн, как нужен успех маленькому человечку! Особенно, если он и ростом и красотой, и силой не вышел. А вот здесь у него получается, это и интересно и полезно. Успех рождает радость. Стойкие положительные эмоции прекрасный фон для нормализации и активизации всех функциональных систем организма ребенка. Это - верный путь к здоровью.

Доказано болезнетворное влияние стойких отрицательных эмоций и на другие важные системы жизнедеятельности ре­бенка пищеварительную, сердечно-сосудистую, выдели­тельную. Отсюда гастриты, вегето-сосудистая дистония и прочие «прелести» из арсенала детской поликли­ники. А в основе, как правило, — стойкое перевозбуждение, утомление. Положительные эмоции на­оборот, помогают организму 6ороться с воздействием разно­образных неблагоприятных воздействий внешней среды.

Наконец, важные достоинства учебных приемов Н.А. Зайцева - это формирование правильной осанки, высокий уровень общей двигательной активности, улучшение дикции.

Таким образом, использование методик, предлагаемых Н.А. Зайцевым, отвечает жизненно важным интересам организма маленъкого ребенка, его биологическим потребностям, нацеленным на познание мира в игре, в движении, в радости успешного соперничества. Отсюда – столь впечатляющие положительные результаты у тех специалистов, которые по настоящему, творчески, а не формально овладевают методом «Кубиков Зайцева» (В Республике и Кызыле несколько детских садов уже приступили или работают год по нашей методике).

 Да, совершенствовать обучение крайне необходимо. Но стоит ли в наш динамичный век ЭВМ морочить голову примитивными кубиками, не лучше ли порадовать свое чадо роскошным ком­пьютером, снабженным великолепными обучающими програм­мами, которые насыщены интересными картинками и мульти­пликацией?!

 Родители и воспитатели, учителя! Будьте бдительны. Обучение детей с помощью компьютеров – палка о двух концах. Дело не впресловутом утомлении зрения или опасных (или якобы опасных) излучениях от экрана дисплея. Эти вредные влияния можно существенно уменьшить. Значительно серьезнее коварные психологические аспекты проблемы: диалог с экранов несет в себе опасности, еще не вполне познанные наукой, но безусловно небезразличные для организма человека и откровенно вредные для маленького ребенка.

 Не торопитесь! Форсированное применение компьютеров для обучения в детском саду и младших классах школы может иметь весьма негативные последствия, это опасность серьезная и ре­альная.

 Методики бывают разные: плохие и хорошие, талантливые и бесталанные, полезные и, скажем помягче, не очень. Но бывают особые, удивительные в своей уникальности. Это методика Николая Александровича Зайцева — одна из таких.

 Адресована она воспитателю, учителю и каждый, кто познакомится с ней, сможет не только узнать, что собой представляет новая методи­ка обучения чтению, письму и счету, но и понять, как надо действовать, чтобы полученными знаниями воспользоваться на практике. И независимо от того, кто Вы — профессиональный вос­питатель, учитель, гувернер, просто родитель или только гото­вящий себя к этой великой миссии, независимо от уровня обра­зованности и полученной специальности — эта методика поможет Вам в обеспечении интеллектуального, физического и эмоциональ­ного развития ребенка.

 Нельзя не отметить, в какое время предложена семье, детскому саду и школе эта методика. Потому что повсеместно отмечается падение интереса к чтению, и те, кто еще не забыл, как не просто было в раннем возрасте складывать слова из букв, просить взрослых дочитать сказку, сразу поймут, каким удивительным помощником при обучении детей могут стать кубики Зайцева. Все добрые слова в адрес этой методики – не преувеличение. Но действительная ее уникальность не столько в том, чему она нас учит, что можно благодаря ней сделать, а ПОЧЕМУ надо так делать и КАК удается достичь таких удивительных результатов.

Зайцев как бочка с порохом, начинен фактами недопустимого положения дел в детском саду школе – потери здоровья, зрения, искривления позвоночника, отставания в развитии, низкое качество обучения. Автор популярных методик, нащупавший уже удачные реше­ния многих проблем, не успокаивается и продолжает страстно «искрить» и «полыхать» от переполняющих его чувств, видя, как преступно медленно изменяется положение дел в детском саду и школе.

 Зайцевская игра будет игрой только для ребенка, огромной пользой для его здоровья.

**А сейчас нам — ДЕТСКОМ САДУ и Школе — нужно поздравить себя с представлением этой методики. Использование, которой, принесет огромную радость воспитателям, учителям, родителям, детям, заставит заду­маться (в том числе и тех, от кого это зависит), как уже сегодня начать применять все это. А также о том, какой должна стать школа, в которой будут учиться дети, подготовленные по мето­дике Н.А.Зайцева.**

**А милые добрые кубики? Пусть они найдут широкую дорогу к детям и взрослым. Эта МЕТОДИКА — верный и мудрый помощник каждому, кто желает ЕЕ ОСВОИТЬ. Она опирается на опыт обучения тысяч маленьких детей, детей часто не вполне здоровых, но достигших прекрасных результатов в обучении и улучшивших при этом свое здоровье.**

Я глубоко убеждена, что методика сослужит добрую службу в обучении и воспитании детей, родившихся в наше трудное время на пороге XXI века, детей, которые должны стать умными, сильными, честными, добрыми и счастливыми, а самое главное здоровыми, чтобы не повторять трагических ошибок нашего поколения и вос­славить Россию.

**А нам она уже помогла за десять лет экспериментальной работы добиться высоких результатов с 27% заболеваемости мы ее снизили до 2.7% это в 10 раз. Значит, стоит нам воспитателям, учителям заниматься по ней, чтобы сохранить здоровье наших детей.**