**Приобщение детей к здоровому образу жизни.**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности.

Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве.

И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей природе: в лесу – куда мы ходим отдыхать; в реке – где мы плаваем; в городе – где мы живем. Мы должны заботиться и о себе, своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье – она из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным : бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играя с ребятами во дворе, не болеть.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но не ошибется тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

1.Средства двигательной направленности:

\*физические упражнения;

\*физкультминутки и паузы;

\*эмоциональные разрядки;

\*гимнастика (оздоровительная после сна);

\*пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная;

\*лечебная физкультура;

\*подвижные и спортивные игры;

\*самомассаж;

\*психогимнастика;

Ежедневно в своей работе с детьми используем такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами : счетными палочками, пуговицами, платочками и т.д.

Например: «Узловка» (ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА). Берем веревку диаметром 4-6 мм и завязываем на ней 4-8 узлов. Подвешиваем ее вертикально. Ребенок пальцами подтягивает узел, а ладонью сжимает его (как при лазанье на канате), и так движется дальше (со словами):

Лезет, лезет альпинист-

В этом деле он артист.

По скале и по веревке

Он наверх залезет ловко!

Для укрепления зрения мы используем следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

**Коррекционные физминутки.**

- для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. («Жук», «Прогулка в зимнем лесу», «Самолет», «Ладошки»).

**Массаж глаз.**

- проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

**Зрительная гимнастика.**

- дает возможность глазам справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении.

**Тренировочные упражнения**

Для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение.

*Зрительные ориенты*

(пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

\*Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.

\*Оранжевый, желтый – способствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.

\*Синий, голубой, зеленый – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

Детям нравится эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Часто используем минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазками;

- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;

- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Ежедневно в нашем саду проводится закаливание. Мы знаем, что закаленный человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, камушкам (для профилактики и коррекции плоскостопия). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом 4-5 секунд. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. В первом – вода с раствором марганцовки, во втором и третьем – вода чистая, но с другой температурой. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

В течении дня мы изыскиваем минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для развития и укрепления опорно- мышечной системы ребенка.

Выполняем с детьми упражнения для релаксации.

Основная цель упражнений на расслабление – способствовать максимальному отдыху детей в минимально короткий промежуток времени. Кроме того, упражнениями на расслабление решается задача быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей и перевод их из одного эмоционального состояния (возбужденного) в другое (спокойное).

Расслабление сидя и лежа в неподвижном состоянии проводится с закрытыми глазами – это дает еще больший эффект, так как исключает воздействие зрительных раздражителей.

Упражнения: «Плывем в облаках», «Пляж», «Сказка», «Олени», «Загораем», «Веселые гномы», «Ковер- самолет», «Росток».

Все упражнения выполняются под спокойную музыку «мелодии природы».

**Музыкотерапия.**

- один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Мы используем мелодии перед занятиями, перед сном. Так, прослушав запись «Колыбельной мелодии», дети быстрее успокаиваются, затихают и засыпают.

**Оздоровительные силы природы.**

Имеют огромное значение для здоровья детей:

- Регулярные прогулки на свежем воздухе;

- Экскурсии;

- Походы;

- Солнечные и воздушные ванны;

- водные процедуры;

- Аромотерапия;

- витаминотерапия

Г.А. Сперанский писал: «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья». Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов. И мы в своей работе с детьми стараемся как можно больше находиться на свежем воздухе (в зависимости от погоды).

Через экскурсии и походы в парк, занятия на свежем воздухе дети получают необходимый опыт, учатся наблюдать, заботятся о своем здоровье. В лесопарке дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма простудным заболеваниям. Естественные ароматы деревьев благотворно влияют на ребенка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждают: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

Особенно полезны подвижные, спортивные игры и игры - развлечения на улице. Разнообразные движения и действия, выполняемые на свежем воздухе, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ. Также велико значение подвижных игр в воспитании у детей быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений.

Пример подвижных игр на улице( для детей 2-3 лет)

**«Собери по одному»**

Инвентарь: 10-16 камушков, кусочек мела.

На асфальте мелом или на земле палочкой обозначается линия старта длиной 1.5 – 2м. За ней становятся игроки на небольшом расстоянии друг от друга. Каждый из них должен вырыть у своих ног небольшую ямку. Напротив каждого игрока кладут по 8 камешков. По команде взрослого «На старт! Внимание! Марш!» игроки бегут вперед, берут первый камешек, возвращаются к линии старта и кладут его в ямку, потом бегут за вторым камешком и т.д. Побеждает тот, кто быстрее сложит все камешки в свою ямку.

Большой оздоровительный эффект имеет «**Аромотерапия**» - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Так запахи могут вызвать радость, возбуждение, спокойствие, вдохновение.

Мы предложили родителям сшить «волшебные мешочки». Эти мешочки висят в спальне, где спят дети. Дети во время сна вдыхают полезные запахи. В процессе дыхания дети лежат спокойно и наслаждаются ароматами трав.

Мы создаем радостное общение с природой.

Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус.

Запах березы – улучшает работу сердечно- сосудистой и дыхательной системы.

Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.

Запах крапивы уничтожает бациллы.

Букеты из веток березы, сосны родители приносят из леса, и сами ставят их в приемной для очищения помещения (букеты и в сухом виде очищают воздух).

Перед приходом детей в детский сад мы опрыскиваем группу маслом ромашки, пихты, что действует на детей успокаивающе.

**Витаминотерапия.**

Дети получают витаминизированный напиток «Золотой шар», который оказывает на организм детей общеукрепляющее и тонизирующее действие. Повышает сопротивляемость организма к инфекциям и резистентность к вредным воздействиям окружающей среды.

-Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

-Личная гигиена;

-Проветривание;

-Влажная уборка;

-Режим питания;

-Сон;

-Правильное мытье рук;

-Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;

-Обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах;

-Ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В нашей группе реализуется программа «Основы здорового образа жизни», которая составлена с учетом возрастных особенностей детей и усвоения определенных знаний на каждом уровне развития. Основная цель занятий – формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях детского сада.

**Задачи, поставленные для реализации данной цели:**

1.Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности.

Расширить представление детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.

2.Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков.

3.Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о связи здоровья и питания.

4.Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения – мотивов укрепления здоровья.

Для закрепления у детей навыков Основ здорового образа жизни в нашей группе, были проведены следующие занятия:

«С утра до вечера»

**Программное содержание:**

А) познакомить детей с распорядком дня

Б) закрепить понятие о значимости режима дня

В) воспитать желание придерживаться правил по его выполнению.

**2. «Красота тела и души»**

Программное содержание:

А) научить детей эстетическому восприятию человеческого тела;

Б) раскрыть важность одного из аспектов здоровья – духовной красоты;

В) показать приемы и упражнения по формированию правильной осанки.

**3. «Чтоб свои родные зубки мог ты дольше сохранить»**

Программное содержание:

А) познакомить детей с правилами ухода за зубами;

Б) объяснить детям необходимость постоянного ухода за ними;

В) воспитывать желание иметь красивые зубы.

**4. «Правила поведения с незнакомыми людьми»**

Программное содержание:

А) обучить основным правилам поведения ребенка с незнакомыми взрослыми;

Б) сформировать умения применять правила безопасного поведения в различных ситуациях.

**5. «Правила поведения на улице»**

Программное содержание:

А) Знакомство с правилами безопасности ребенка на улице;

Б) сформировать умение применять правила безопасного поведения на улице и в различных жизненных ситуациях.

**6. «Понятие осторожности и опасности»**

Программное содержание:

А) опасность огня – нельзя играть со спичками и с огнем. Нельзя трогать газовые краны (у плиты). Нельзя включать в сеть электроприборы;

Б) правила поведения при пожаре (знание номера пожарной охраны – 01)

В) опасность на природе: не бросаться камнями, нельзя дразнить животных, нельзя брать в руки и рвать режущие растения и нельзя брать в рот плоды неизвестных растений.

Все выше указанное нами применяется в информационных выставках для родителей.

Конечно, без совместной работы с родителями, мы не пришли бы к хорошим результатам. Родители активно участвуют в спортивных совместных мероприятиях, направленных на оздоровление детей.

На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка.

Для родителей оформляем рекомендации, советы:

Предлагаем папки- передвижки;

Проводим анкетирования;

Приглашаем на просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей!