**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОУ И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.**

«Семья для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит

примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: детский сад, семья, общественность».

В.А. Сухомлинский

Детство – это уникальный период в жизни человека: именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. В начале пути рядом с беззащитным малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. На определенном этапе жизненного пути ребенок поступает в детский сад. Теперь его окружают взрослые и дети, которых он раньше не знал, которые составляют иную сущность, чем его семья. Перед педагогами стоит задача создания условий для обеспечения воспитания счастливых, физически, психически, психологически здоровых детей. Эта задача не может быть осуществлена без взаимодействия педагогов и родителей в интересах ребенка.

На мой взгляд современное общество, стремительные темпы его развития, новые информационные технологии предъявляют всё более высокие требования к человеку и его здоровью. Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которой самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.

Ведь воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения как ведущего звена в организации образовательной работы с детьми.

Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. И одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания, как в дошкольном образовательном учреждении, так и в семье. Только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам укрепления и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Проблема оздоровления детей – целенаправленная, систематически спланированная педагогическая работа дошкольного образовательного учреждения и семьи.

В силу сложившихся экономических причин, занятостью на работе, современные родители большую часть времени уделяют вопросам материального обеспечения семьи, поэтому организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, чтобы заинтересовать родителей проблемой формирования культуры здоровья в сознании подрастающего поколения.

Дошкольные образовательные учреждения является единственным общественным институтом, с которым ежедневно вступают в контакт родители и где начинается их систематическое просвещение. Поэтому образовательные учреждения имеют возможность оказывать непосредственное влияние на семьи воспитанников.

Сотрудничество нашего дошкольного образовательного учреждения и семьи предполагает совместные определения целей деятельности, планирование предстоящей работы, распределение сил и средств в соответствии с возможностями каждого участника, совместный контроль и оценку результатов работы, а затем и прогнозирование новых целей, задач и результатов.

Главной задачей сотрудничества МДОУ и семьи – это обеспечить безболезненное привыкание ребенка к детскому саду в период адаптации. Далее обязательно следует вместе с родителями объективно оценить состояние здоровья, физического и двигательного развития, спрогнозировать его улучшение; наметить единые подходы к распорядку дня, питанию, одежде, организации условий для двигательной активности ребенка.

Выстраивание взаимодействия детского сада и семьи на основе сотрудничества – процесс достаточно сложный.

Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы детского сада, мы особое внимание уделяем поиску новых форм и подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

**Совместная работа с семьей в МДОУ строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:**

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

**В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:**

1.Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

2.Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;

3.Целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;

4.Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в детском саду;

5.Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания);

6.Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;

7.Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания;

8.Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей.

Эффективными формами сотрудничества дошкольного учреждения с семьей являются:

1.**Родительские собрания** - являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей, темы и вид собрания педагоги определяют вместе с родителями.Они проводятся групповые и общие (для родителей всего учреждения). Общие собрания организуются 2-3 раза в год. На них обсуждают задачи на новый учебный год, результаты образовательной работы, вопросы физического воспитания и проблемы летнего оздоровительного периода и др. На общее собрание приглашается врач, юрист, детский писатель и т.д. Предусматриваются выступления родителей.

**2.Совместные физкультурные досуги, праздники**, Дни здоровья, туристические походы - позволяют приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей. Физкультурные праздники способствуют совершенствованию двигательных умений детей, формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями. Дни здоровья содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление. Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

**3.Дни открытых дверей**- являясь достаточно распространенной формой работы, дают возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательно-образовательной работы, заинтересовать ею и привлечь к участию. Проводится как экскурсия по дошкольному учреждению с посещением группы, где воспитываются дети пришедших родителей. Можно показать утреннюю гимнастику, физкультурное занятие, наблюдать за организацией питания, сна, закаливающих процедур и других режимных моментов в ДОУ.

**4. Домашние задания** - позволяют повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретные советы по общению с детьми, дать родителям конкретное содержание для общения с детьми.

**5.Совместный просмотр видеофильмов**, фильмов - заставляет обсуждать проблемы, искать пути к здоровью ребенка

**6.Передача опыта семейного воспитания** - можно осуществить через разнообразные интервью, выставки, конференции, на которых родители будут обмениваться опытом между собой, на выставках узнать о досугах своих воспитанников.

**7.Комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания** в семье - к комплектованию библиотечного фонда целесообразно привлечь самих родителей, которые охотно передают в общественное пользование прочитанные книги, журналы. Пропаганда литературы по педагогической тематике входит в обязанности педагогов дошкольного учреждения. Важны разные формы этой работы: традиционные папки-передвижки, обсуждение отдельных книг или публикаций в ходе консультаций, заседаний дискуссионного клуба, информация на групповом стенде, выставки новой литературы с краткой аннотацией, обзор новинок на родительском собрании и т.д. Задача педагогов – пробудить у родителей интерес к педагогической литературе и помочь выбрать в потоке современных изданий надежные в теоретическом отношении источники.

**8.Выпуск газеты** – где освещаются актуальные вопросы оздоровления ребенка, в номерах предлагаются диагностические материалы и рекомендации для родителей.

**Мы рекомендуем следующие методы сотрудничества с семьей:**

**1.Беседа с родителями** - являются наиболее эффективной формой доведения до сведения родителей информации о жизни ребенка в группе. Регулярно сообщая родителям даже о незначительных достижениях ребенка, обращая внимание на его достоинства, воспитатель способствует созданию позитивного взгляда родителей на своего ребенка, приучает следить за успехами ребенка, правильно реагировать на них. Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, в чем хотим помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию.

2**.Консультации родителей** - которые проводятся индивидуально или для подгруппы родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или, наоборот, успехи в воспитании. Целями консультации являются усвоение родителями определенных знаний, умений; помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны (квалифицированное сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие).

**3.Наблюдения за ребенком** - позволяет многое узнать об особенностях семейного воспитания, микроклимата, общения. Чтобы избежать случайных выводов наблюдение следует проводить несколько раз в аналогичных ситуациях.

**4. Анкетирование**- помогает выявить наиболее приемлемые и эффективные формы работы с родителями, помогает оценить работу коллектива, выявить те вопросы воспитания и развития детей, которые у родителей вызывают затруднения.

**5.Посещение семьи**- удобный случай ответить социальным ожиданиям родителей, прежде всего – относительно положительного отношения к их ребенку.Посещение семьи ребенка много дает для ее изучения, установления контакта с ребенком, его родителями, выяснения условий воспитания, если не превращается в формальное мероприятие. Педагогу необходимо заранее согласовать с родителями удобное для них время посещения, а также определить цель своего визита. Прийти к ребенку домой – это прийти в гости. Значит, надо быть в хорошем настроении, приветливым, доброжелательным. Следует забыть о жалобах, замечаниях, не допускать критики в адрес родителей, их семейного хозяйства, уклада жизни, советы (единичные!) давать тактично, ненавязчиво. Переступив порог дома, педагог улавливает атмосферу семьи: как и кто из членов семьи встречает, поддерживает разговор, насколько непосредственно обсуждаются поднятые вопросы. Поведение и настроение ребенка (радостный, раскованный, притихший, смущенный, приветливый) также помогут понять психологический климат семьи.

**Итак, в основе** взаимодействия дошкольного учреждения и семьи лежит сотрудничество. Наши педагоги выступают инициаторами установления этого сотрудничества, поскольку они профессионально подготовлены к образовательной работе, а стало быть, понимают, что ее успешность зависит от согласованности, преемственности в воспитании детей. Педагоги сознают, что сотрудничество требуется в интересах ребенка и что в этом необходимо убедить и родителей. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей и квалифицированная реализация задач этого взаимодействия определяют направляющую роль дошкольного учреждения по отношению к семейному воспитанию.

Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастит здоровый, любящий спорт человек.

Важно, чтобы родители непосредственно участвовали в жизни детского сада, помогали в осуществлении воспитательно-образовательного процесса.

Вовлечение родителей в жизнь детского сада принесет пользу и дошкольному учреждению, и родителям. Важно, чтобы родителям представилась возможность посещать своего ребенка в любое время, чтобы они могли увидеть, как их дети живут в детском саду.

Успех сотрудничества семьи и дошкольного учреждения во много зависит от того, насколько педагог знает родителей, их отношение к детям, нужды, стремления.

Взаимодействие семьи и ДОУ по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Консультация для родителей "Организация питания дома и в детском саду"

 **Организация питания в ДОУ**

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в воспитательно-образовательном процессе.

 Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов. Поэтому в плане работы детского сада вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест.

 В детском саду питание организовано в групповых комнатах. Весь цикл приготовления блюд происходит на пищеблоке. Пищеблок на 100% укомплектован кадрами. Помещение пищеблока размещается на первом этаже, имеет отдельный выход.

 Транспортирование пищевых продуктов осуществляется специальным автотранспортом поставщиков.

 Имеется десятидневное перспективное меню. При составлении меню используется разработанная картотека блюд, что обеспечивает сбалансированность питания по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы медработником и соответствующей записи в журнале результатов оценки готовых блюд. Организация питания постоянно находится под контролем администрации.

 В детском саду организовано 4-х разовое питание. В меню каждый день включена суточная норма молока, сливочного и растительного масла сахара,хлеба, мяса. Продукты, богатые белком (рыба, мясо), включаются в меню первой половины дня. Во второй половине дня детям предлагаются молочные и овощные блюда. Для приготовления вторых блюд кроме говядины используются также субпродукты (печень в виде суфле, котлет, биточков, гуляша). Ежедневно в меню включены овощи, как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Дети регулярно получают на полдник кисломолочные продукты.

 В детском саду имеется отдельный пищеблок, состоящий из двух цехов, овощной, кладовой для хранения продуктов.

 Питание детей осуществляется по 20-дневному типовому рациону питания детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет в государственных общеобразовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы дошкольного образования, с 12-часовым пребыванием детей.

 Одна из главных задач, решаемых в ДОУ, – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья.

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

 В рацион питания ДОУ включены все основные группы продуктов – мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар, кондитерские изделия, хлеб, крупа и др., а также полуфабрикаты промышленного производства для питания детей.

 Рацион питания детей по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 4 до 6 лет.

**Основные принципы организации питания в ДОУ следующие:**

 - Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.

- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

- Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

 Контроль за фактическим питанием и санитарно-гигиеническим состоянием пищеблока осуществляется медицинскими работниками ДОУ.

 Общее санитарно-гигиеническое состояние дошкольного учреж­дения соответствует требованиям Госсанэпиднадзора: питьевой, световой и воздушный режимы соответствуют нормам.

 Пищеблок детского сада оснащен всем необходимым техническим оборудованием. Работники пищеблока аттестованы и своевременно проходят санитарно-гигиеническое обучение.

**Поговорим о питании дошкольников. Советы родителям**

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно восполнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Это хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как хронические гастродуодениты, холецистохолангиты и даже язвенная болезнь. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний у детей.

**Чем кормить детей дома?**

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем. В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации медицинского работника детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Ну а если вам приходится отводить его очень рано, напоите кефиром или дайте яблоко. А как же происходит в большинстве семей? Мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются пищеварительные ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным! И насильное кормление продолжается!

**Несколько слов об аппетите**

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита ребенка надо не перекармливать, следует больше гулять и двигаться, спать в проветренном помещении, в общем, максимально придерживаться требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Лучше съесть с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик – ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

 **Почему важно не спешить во время еды?**

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

**Почему надо избегать перекармливания?**

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

**Откажитесь от фаст-фуда!**

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба – сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды. Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд". Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы B можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).
Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

**Основные принципы питания дошкольников**

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

**Во-первых**, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

**Во-вторых**, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.

**В-третьих**, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

**В-четвертых**, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

**В-пятых**, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.

**В-шестых**, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.
**Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!**При соблюдении этих простых правил родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

**Рацион дошкольника: рекомендации родителям**

**Принципы детского питания**

В пищу дошкольнику годятся далеко не все блюда, которые едят не только его родители, но даже старшие братья и сестры. Меню маленького ребенка состоит из более легко усваиваемых продуктов, приготовленных с учетом нежной и пока незрелой пищеварительной системы. Также у маленьких детей другая потребность в энергетической ценности пищи.
Для организации правильного питания дошкольников родителям следует руководствоваться следующими принципами:

— адекватная энергетическая ценность,
— сбалансированность пищевых факторов,
— соблюдение режима питания.

На столе должна быть разнообразная и вкусная пища, приготовленная с соблюдением санитарных норм.

Рацион ребенка от трех до семи лет обязательно содержит мясо, рыбу, молочные продукты, макароны, крупы, хлеб, а также овощи и фрукты. Не меньше трех четвертей рациона должна составлять теплая и горячая пища. **Можно и нельзя:**источником белка − строительного материала для быстро растущего организма − являются мясо, яйца, творог и рыба. Для питания дошкольников лучшим мясом считаются нежирная телятина, куры, индейка. Из рыбы предпочтительнее всего треска, судак, минтай, хек, навага и горбуша.
Деликатесы, копчености, икра и прочие «праздничные» блюда и давать лучше по праздникам − они раздражают слизистую желудка и кишечника, а большой ценности не представляют. Вопреки распространенному мнению, жареную пищу давать маленьким детям можно, хотя лучше отдать предпочтение вареным или тушеным блюдам. Котлеты и фрикадельки можно зажаривать, но не сильно − жир, на котором их жарят, способен вызывать изжогу. Куда лучше приготовить их на пару или в соусе.

**Что и сколько:**каждый день ребенок должен получать молоко и молочные продукты − кефир, ряженку, нежирный творог и йогурт. Их можно приготовлять на завтрак, полдник или ужин, использовать как в натуральном виде, так и в запеканках, бутербродах и десертах. Овощи, фрукты и соки из них также требуются дошкольнику ежедневно. Для полноценного питания дошкольнику необходимо 150–200 г картофеля и 200–250 г других овощей в день. В их числе − редис, салат, капуста, огурцы, помидоры и зелень. Фруктов и ягод нужно тоже немало − 200–300 г в свежем виде, плюс соки и нектары. Свежие овощи и фрукты − главный источник витаминов для ребенка. Вдобавок к мясу и овощам, детям нужны хлеб и макароны из твердых сортов пшеницы, а также жиры в виде сливочного и растительного масел.

**Соблюдаем режим:**чтобы ребенок ел хорошо, еда должна доставлять ему удовольствие. Капуста и каша вызывают не меньшую радость, чем кусок пирога, если и то, и другое равно вкусно и красиво. Дети любят интересно оформленные блюда из разнообразных продуктов. Кроме того, очень важно соблюдать пищевой режим. Если ребенок ест слишком редко, с большими интервалами, от голода его умственные и физические способности снижаются, а стремление наестся поплотнее может стать дурной привычкой. Если же ребенок ест слишком часто, у него ухудшается аппетит, он не успевает проголодаться. Оптимальным режимом считаются четыре приема пищи в день: завтрак, обед, полдник и ужин. Калорийность блюд должна распределяться так: 25 процентов суточной нормы приходится на завтрак, 40 процентов − на обед, 15 % − на полдник и 20 % − на ужин. Ребенок, посещающий детский сад, чаще всего три из четырех раз ест там. Дома он получает только ужин. Родителям имеет смысл брать в саду копию меню на неделю, чтобы не готовить на ужин то, что в этот день ребенок уже ел. Также стоит учитывать, что не все продукты необходимо давать детям ежедневно. Так, в списке продуктов на каждый день находятся молоко, масло, хлеб, мясо и фрукты. А вот рыбу, яйца, сметану и твердый сыр достаточно получать раз в два-три дня.

**Желания и безопасность:**маленьким детям следует готовить пищу так, чтобы она была безопасна для них. Малыш может подавиться куском мяса, поэтому его лучше готовить, предварительно нарубив или размолов в фарш. Овощи можно отварить и измельчить, приготовить из них запеканку, котлеты или оладьи. Из рыбы при готовке нужно тщательно выбрать все кости, чтобы малыш не подавился. А что делать, если ребенок не желает есть какие-то продукты? Для начала попробуйте выяснить, почему он не хочет их есть. Перед тем, как предложить еду малышу, попробуйте ее сами. Возможно, она просто не кажется ему вкусной. Измените рецептуру, добавьте в продукт чего-нибудь еще, или, наоборот, добавьте его в какое-нибудь другое блюдо. Не заставляйте ребенка есть уговорами и тем более угрозами − этим можно добиться только полного отвращения.

**Завершающий штрих:** нельзя обойти вниманием и напитки. Ребенку можно предложить чай, компот, кисель, фруктовые и овощные соки и нектары, отвары ягод и молоко. Однако следует контролировать состав всех напитков – за исключением разве что чистой питьевой воды. Особенно тщательно надо следить за количеством сахара. Для дошкольника дневная норма составляет 50 г. В стандартной банке сладкого газированного напитка содержится примерно недельная норма сахара, поэтому такие напитки лучше и вовсе исключить или разрешать в небольших количествах и очень редко. В заключение можно сказать, что готовить ребенку отдельно − зачастую означает делать двойную работу. Так что соблюдение принципов рационального питания для малыша − хороший повод употреблять здоровую пищу и для взрослых. Сокращайте на столе долю острых, жареных и жирных блюд в пользу овощей, фруктов и полезных напитков.

***Тема***:  «***Формирование культуры питания***

***у детей дошкольного возраста***»

***Дошкольный возраст****– самый благоприятный для воспитания у детей правильных привычек, для усвоения культурных традиций питания, формирование вкусовых пристрастий, стереотипов пищевого поведения, формирование принципов правильного питания.*

Формирование основ правильного питания ребенка – это, прежде всего овладение полезными навыками, которые помогут ему в повседневной жизни.

Поэтому наряду с решением задач экономического, технологического характера, нам сегодня необходимо не упускать образовательные задачи, возникающие в процессе организации питания детей, нужен системный подход ко всем аспектам питания детей, начиная от гигиены и заканчивая пропагандой здорового образа жизни.

**Цель нашей работы:** формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

**Задачи:**

* Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.
* Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.
* Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.
* Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.
* Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.
* Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

Правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

*Регулярность* – то есть режим питания. Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.

*Разнообразие* – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

*Адекватность* – это восполнение энергозатрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

*Безопасность* – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые, незнакомые для нашей культуры питания, продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно  проходить только в присутствии взрослого.

*Удовольствие* – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом. Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Система работы педагога предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Основной формой работы является непосредственная образовательная деятельность, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи реализуются через свободную игровую деятельность и специальные познавательные игры, игры-занятия, развлечения, викторины и т.д.

Примерныетемы**:**Если хочешь быть здоровым.
Из чего варят каши, и как сделать каши вкусными.
Что надо есть, если хочешь стать сильнее.
Самые полезные продукты.
На вкус и цвет товарищей нет.
Как правильно накрыть на стол.
Как правильно вести себя за столом.
Кулинарное путешествие.
Мой режим питания.

Во время проведения **практической образовательной деятельности** на темы воспитания у детей культуры питания дети учатся правильно и красиво сервировать стол, правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами и принадлежностями. Закрепляется это с помощью дидактических, настольных и сюжетно-ролевых игр, созданных специальных ситуациях, а так же на во время непосредственной образовательной деятельности по развитию речи, изодеятельности и т. д.

Детской деятельности важно большое внимание уделять **игровым приемам**. В гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Хрюша, Степашка, Айболит, куклы Здоровейка, Нехочуха и др. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют. Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. В практике широко используются кулинарные и сенсорные игры: “приготовь овощной или фруктовый салат”, “варим компот”, “угадай по вкусу”, “угадай по запаху”. Эти игры знакомят детей с процессом приготовления блюд, помогают оценить полезность продукта, вызывают вкусовой интерес к блюдам. В занимательных **конкурсах:”**Самая обычная каша**”,**”Витаминка” детям предлагается украсить свое блюдо фруктами и овощами, а в конкурсе “Знатоки овощей и фруктов” дети не только описывают внешний вид , но и вкусовые качества продукта.

В процессе **экспериментальной деятельности** вместе с детьми можно приготовить сок из фруктов, творог из кефира, организовать акцию “полезные продукты”, где дети прорекламируют полезные и важные продукты и сделают красочные зарисовки.

Важными методами в формировании основ культуры питания являются **чтение художественной литературы** **и беседы о культуре питания**, которые помогают обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учат детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывают культуру поведения за столом и формируют культурно-гигиенические навыки, развивают кругозор.

В группе так же можно использовать**демонстрационный стенд,** “Что такое хорошо и что такое плохо”, который создают дети совместно с воспитателем. Например, делая различные наклейки о продуктах питания, дети все вместе, подбирают и классифицируют, что приносит их организму пользу, а что может принести вред.

Формирование культуры питания располагает и **знакомство ребенка с народными традициями и обычаями народной кухни.** На занятиях при знакомстве с русской и татарской кухней можно познакомить с особенностями и традициями народной кухни. Разнообразие игр поможет объяснить преимущества народной кухни, и даже увидеть некоторую схожесть – «тыквенные каши», пироги с тыквой. (Русский пирог – «пирог с тыквой». Татарский пирог – «губадья с тыквой».) Приобщение ребенка к культуре своего народа обеспечивает прочное усвоение традиций в области питания.

Следует несколько слов сказать о ***гигиеническом просвещении детей.*** В дошкольном возрасте ребенку необходимо в доступной и интересной форме дать элементарные сведения о значении правильного питания, роли отдельных пищевых веществ (белка, витаминов) для нормального роста и развития каждого живого организма, полезности различных продуктов и блюд (молока, овощей, фруктов). Особое внимание детей должно быть обращено на наличие витаминов в продуктах питания и роль витаминов в жизнедеятельности человека, т.к. далеко не все взрослые знают, в каких продуктах содержатся те или иные витамины и не умеют подобрать грамотно меню, составить рацион питания. Сведения об этом, полученные ребёнком в дошкольном возрасте, становятся прочным руководством в его дальнейшей жизни.

Всем известна польза для детей таких продуктов, как молоко и различные каши. В дошкольном учреждении дети едят их каждый день. Однако не каждый ребенок дома приучен к такому рациону и не заинтересован съесть непривычное блюдо.

Многие дети даже не задумываются, из чего получаются эти полезные блюда. Поэтому некоторые занятия, игры, праздники посвящены таким полезным продуктам, как каши, молоко, их истории, происхождению, путешествию к столу от зёрнышка до процесса приготовления. После таких занятий ни один ребенок не откажется съесть предложенное ему блюдо до конца и сделает это с удовольствием и аппетитом.

Хорошие вкусовые качества, красивое оформление блюд должны сопровождаться достойной сервировкой стола.

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие ***«эстетика питания».***

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительное отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого воспитатели должны позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс.

За 20—30 мин до очередного приема пища детей возвращают с прогулки или прекращают занятия, игры. Это время используется для создания у детей определенного настроя, располагающего к приему пищи.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом. Столы и стулья должны соответствовать росту ребенка и быть промаркированы соответствующим образом.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками, ставят вазочки с цветами. Блюда подают красиво оформленными, не очень горячими, но и не холодными. Для украшения блюд желательно использовать свежую зелень, ярко окрашенные овощи, фрукты.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований — одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышей активно формируются и закрепляются навыки и привычки. Детей раннего возраста приучают спокойно сидеть за столом, умело пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом, не разговаривать во время еды. Дети учатся пользоваться столовыми приборами: с 1,5—2 лет едят ложкой самостоятельно, с 3 лет пользуются вилкой. В дошкольных группах детям дают полный столовый набор (ножи не должны быть острыми). Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

При кормлении детей, особенно детей раннего возраста, необходимо соблюдать последовательность процессов, не заставлять дошкольников долго сидеть за столом в ожидании начала еды или смены блюд. Очередное блюдо подается сразу после того, как съедено предыдущее. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой или подготовкой ко сну.

***Большое значение имеет правильная организация питания***не только в дошкольном учреждении, но и ***в семье.*** Вместе с тем, анкетирование родителей, беседы со взрослыми и детьми показали, что в семьях очень редко обсуждаются вопросы правильного питания. Многие родители имеют очень смутное представление о пищевой ценности продуктов, о связи питания и здоровья.

К тому же в последнее время все чересчур увлеклись так называемым быстрым питанием: гамбургерами, хот-догами, пиццей и пр. Еще одна проблема — как правильно выбрать продукты, ведь сегодня реклама уверяет нас, что каждый из них просто необходим для жизни!

Как часто можно видеть детей, которые совершенно не хотят есть. Родители же, а часто и воспитатели стремятся буквально «втолкнуть» ребенку содержимое тарелки любыми способами: от мягкого «за маму, за папу...» до жёсткого «пока не съешь, из-за стола не выйдешь». При этом, если «ненавистная» каша и котлета всё-таки съедены, взрослые считают, что цель достигнута. А между тем, те же котлеты бывают разные: рыбные котлеты, мясные котлеты, овощные, например, [картофельные котлеты](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fpojrem.ru%2Fvtoroe%2Fkartofelnie-kotleti%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFnpV1FfEWrUT6_2sFMSfZxrAsF-w), капустные котлеты, куриные котлеты и т.д.

Важно предупредить родителей о том, чтобы утром до отправления ребенка в дошкольное учреждение его не кормили, так как это нарушит режим питания, приведет к снижению аппетита, ребенок будет плохо завтракать в группе. Но вместе с тем, если ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, ему можно дать дома стакан кефира, молока с небольшим кусочком хлеба или какие-либо фрукты.

К пропаганде здорового питания необходимо подключать родителей воспитанников — участию в кулинарных выставках, в конкурсах рецептов полезных блюд, в обсуждении проблем, как: «Утреннее отсутствие аппетита у детей», «Как научить детей есть «нелюбимые блюда»», «Полезные свойства овощей», «Суточная норма витаминов», к изготовлению наглядных пособий, игр, помогающих рассказать детям о правильном питании.

**Тематика родительских собраний разнообразна.**

 «Здоровое питание больных аллергией»;

«Витамины в рационе питания вашего ребенка»;

«Организация (правильного) питания будущих школьников».

**Круглый стол.**Как сохранить здоровье ребенка.

**Консультации специалистов**

* «Организация здорового питания в ДОУ»;
* «Организация здорового питания в семье»;
* «Человек есть то, что он ест»;
* «Наша пища должна быть целебным средством»;
* «Соки в питании детей».

**Информационные папки**

Кислое, сладкое, соленое;

Жирное в питании детей;

Потребность детского организма в витаминах;

Полноценное питание вашего ребенка.

**Консультации педагогов**

Закаливание пищей;

Природные витамины;

Чем полезны кисломолочные продукты.

           Просмотр обучающих фильмов, слайдов

           Организация питания в выходные дни;

           Пищевой рацион детей старшего дошкольного возраста;

           Режим питания будущего школьника.

**Выставки**

Питаемся правильно;

Выставка блюд, для детей страдающих аллергией.

**Конкурсы**

Лучшее витаминное семейное блюдо.

**Викторины**

Знатоки полезных продуктов;

Режим ребенка дошкольника;

Рацион будущих школьников.

**Просмотр занятий**

Верные друзья овощей и фруктов – витамины.

**Тренинги**

Эстетика питания;

Этика питания.

Наш опыт работы показал, что вследствие этих мероприятий:

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме на 50%, у них улучшился аппетит;

- у большинства детей хорошо сформировались основные навыки личной гигиены, в том числе и связанные с питанием, дети стали меньше болеть;

- сформировалось представление о важности соблюдения режима питания, как одной из необходимых условий правильного питания;

- у детей сформировались знания о безопасности питания.

Большинство родителей отметили, что проведенная нами работа по формированию основ правильного и здорового питания, оказало влияние на организацию правильного питания в семье.

 Воспитание навыков безопасного поведения у дошкольников»

(опыт работы)

Современная жизнь доказала необходимость обеспечения безопасной жизнедеятельности, потребовала обучения сотрудников ДОУ, воспитанников и их родителей безопасному поведению в сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия.

С первых лет жизни любознательность ребенка, его активность в вопросах познания окружающего, поощряемая взрослым, становиться весьма небезопасной для него.

Определить, правильно или неправильно ведет себя человек в тех или иных обстоятельствах, очень сложно. Тем не менее, необходимо выделить такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

При анализе результатов знаний детей о безопасности **выявилась проблема:** не все дети знают правила безопасности. Эти правила следует подробно разъяснять детям, а затем следить за их выполнением. Однако безопасность и здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

        Муниципальное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №7 расположен в центре поселка Серышево, недалеко от перекрёстка перегруженных транспортом улиц Пионерской и Ленина. Путь в детский сад для многих детей требует перехода через дорогу. Пока мои дети дошкольники, самостоятельно они этого не делают, но через год – в школу, там родители не смогут ежедневно отводить и забирать ребёнка, он должен будет без помощи взрослых переходить дорогу, ехать в общественном транспорте, находится один дома, общаться с незнакомыми людьми. Значит, необходимо научить его правилам безопасного поведения, и сделать это лучше заранее, чтобы к школе уже были сформированы навыки основ безопасной жизнедеятельности. Поэтому так важно, чтобы они знали правила и не подвергали свою жизнь опасности и берегли своё здоровье. Вот почему меня заинтересовал этот вопрос.

Современный динамично развивающийся мир предъявляет повышенные требования к людям в плане социальной адаптации и безопасного поведения в быту, на производстве, на улице, в природе. Социальная и экологическая обстановка вызывает крайнее беспокойство. В этих условиях особую актуальность приобретает изучение предмета основ безопасности жизнедеятельности. В связи с этим у меня актуализировалась необходимость поиска механизма для формирования у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих. Я считаю, что данная подготовка должна проходить на всех этапах жизни человека, и начинать необходимо с дошкольного возраста.

          Но как всему этому научить детей дошкольного возраста, в какой форме лучше донести до детей эти знания. Данный вопрос побуждает меня изучать литературу, которая поможет мне узнать опыт, наработки других педагогов.

**Целью**моего педагогического опыта является формирование и систематизация представлений детей дошкольного возраста о безопасной жизнедеятельности через различные виды деятельности.

На основании выбранной темы поставила цель и разработала задачи.

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста правил поведения в быту, умения адекватно действовать в различных жизненных ситуациях

**Задачи:**

1. Обеспечение психологического благополучия и здоровья детей.
2. Развитие познавательных и творческих способностей, творческого воображения.
3. развитие коммуникативных качеств.

Для решения поставленной цели сделано следующее:

1. определено содержание работы по проблеме обучения детей основам безопасности в окружающем мире;
2. разработаны формы организации деятельности с педагогами, детьми, родителями;
3. разработана система планирования;
4. подготовлены наглядно-дидактические материалы;
5. подготовлено методическое обеспечение данного направления работы

В своей работе я опиралась на содержании программы разработанной в 1997 году, пособие «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н.Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стёркиной. Это первая программа, нацеливающая педагога на специальную работу по ознакомлению дошкольника с различными опасностями, в том числе и на дороге. В соответствии с современными психолого-педагогическими ориентирами  работу по воспитанию основ безопасности жизнедеятельности я составила по разделам:

* Ребёнок и его здоровье;
* Ребёнок и другие люди;
* Ребёнок дома;
* Ребёнок и природа;
* Ребёнок на улицах города.

Работа по воспитанию навыков безопасного поведения у детей дошкольного возраста строилась на следующих принципах: системности, сезонности, учета возрастных особенностей, преемственности взаимодействия с ребенком в условиях ДОУ и семье.

Разработала виды деятельности с детьми, с родителями, с перспективным планом работы на год.

Работа по воспитанию навыков безопасного поведения у детей начиналась с выявления уровня их знаний и интересов, коммуникативности, степени сформированности практических умений и навыков. Эта работа проводилась в форме бесед, наблюдений, игр-занятий, разбора проблемных ситуаций.

Формирование основ безопасности у дошкольника я осуществляла на основе желания ребенка познавать окружающий мир, используя его любознательность, наглядно-образное мышление и непосредственность восприятия.

По данному направлению деятельности уделяла внимание в работе с детьми, начиная с 3-х лет, а для детей среднего, старшего возраста она носит систематический, целенаправленный характер.

Данная работа велась через:

-организованную деятельность детей – занятия, экскурсии, тренинги;

- совместную деятельность взрослых и детей – драматизация сказок, беседы воспитателя и ребенка, чтение художественной литературы, наблюдения, труд;

- свободную самостоятельную деятельность детей – сюжетно-ролевые игры.

Основываясь на содержание программы, мною был разработан  перспективный план.

   Цель  разработанного перспективного плана - систематизировать имеющиеся методические рекомендации и разработки по основам безопасности жизнедеятельности ребёнка, внести в содержание работы использование наиболее эффективных форм и методов организации обучения детей знаниям о правилах безопасного поведения в бытовых условиях и экстремальных условиях, обеспечивающих их жизнь и здоровья.

  Перспективное планирование предусматривает решение задач по основам безопасности жизнедеятельности во всех блоках учебно-воспитательного процесса:

   1)  Организованная деятельность;

   2)  Совместная деятельность;

   3)  Самостоятельная деятельность.

      Что обеспечивает глубокое и качественное познание окружающего мира, овладение элементарными навыками поведения дома, на улице, в природе, стимулирование у детей самостоятельности в принятии правильных решений и ответственности.

 Данная программа, была мною успешно реализована в детских видах деятельности: игре, рисовании, рассматривании специальных картинок, фотографий, схем, таблиц.

  Данный материал был отобран с учётом возрастных особенностей дошкольников. Одна из таких особенностей - поэтапное формирование умственных действий. Исходя из этого, подача материала осуществлялась поэтапно, ступенчато.

    **На 1 этапе** мне было необходимо, заинтересовать детей, актуализировать, уточнить и систематизировать их знания о правилах безопасности жизнедеятельности. Выяснить уровень сформированности знаний и умений о правилах безопасного поведения у детей на начало учебного года. Одновременно, мною, проводилась работа по анкетированию родителей с целью выяснения их знаний о безопасной жизнедеятельности и выявлению запросов родителей по укреплению здоровья детей. (Беседы - приложение № 2, анкетирование - диагностика – приложение №3).

    **На 2 этапе**я вводила правила в жизнь детей, показывала разнообразие их проявления в жизненных ситуациях, тренировала дошкольников в умении применять эти правила.

     **На 3 этапе** на основе усвоенных знаний и умений происходило осознанное овладение реальными практическими действиями.

    Основываясь на возрастных особенностях дошкольников, мной были разработаны конспекты занятий по формированию основ безопасности жизнедеятельности детей.

 Конспекты составила по разделам:

* Правила пожарной безопасности;
* Ребенок и его здоровье;
* Ребёнок дома;
* Ребёнок и другие люди;
* Ребенок и природа;
* Правила дорожного движения.

     В ходе занятий «Тили – бом, тили - бом, загорелся Кошкин дом!». «О правилах важных -  пожаробезопасных ». «Спички - причина пожара», «Детские шалости с огнём и их последствия», «Осторожно, огонь» и другие, Дети познакомились с правилами пожарной безопасности, научились осторожному обращению с огнём, узнали о профессии пожарного. У них развилось понимание того, что соблюдение правил пожарной безопасности обязательно всегда и везде. Мне удалось объяснить, какой вред приносят игры с огнём. Мы познакомились с первичными действиями при обнаружении пожара, на практике учились правильно сообщать о пожаре по телефону. Благодаря дидактическим играм, таким как: «Анализ спичечного коробка» у детей сформировались представления о предметах, которыми пользоваться детям категорически запрещается, - спички, зажигалки, газовые плиты, печка, электроприборы, петарды.

       Во время опыта с горящей бумагой, дети выяснили, чего же боится, огонь и научились тушить возгорание. На занятие «Тили - бом, тили - бом, загорелся Кошкин дом!», отработали последовательность действий в случае возникновения пожара. Проводились беседы: «Правила обращения с огнем», «Пожар в лифте», «Что делать, если загорелся телевизор».

       В процессе работы у каждого ребенка появилось уважение к труду пожарных. Дети узнали, как уберечь себя от ожогов, например: когда проходишь мимо кухонной плиты, нужно следить за тем, чтобы не зацепиться за ручку сковородки или кастрюли. Не пытаться самостоятельно поднять кастрюлю с кипятком. Прежде чем влезть в наполненную ванну или встать под душ, проверь, не слишком ли горячая вода, так же узнали, что солнечный ожог может принести не меньше неприятностей, чем ожог огня. Благодаря практическим играм, научились оказывать первую помощь при ожогах.

  На занятиях по правилам дорожного движения «Знакомство с правилами дорожного движения», «Наблюдения за движением машин и работой водителя», «Пешеход переходит улицу», «Мы пассажиры», «Сигналы регулировщика» и другие, мои воспитанники в игровой форме знакомятся с правилами безопасного поведения на улице. Закрепляют представление: «Улица», «Тротуар», «Проезжая часть», «Перекрёсток», «Бульвар», «Пешеходная зона», «Островок безопасности».       Рассматриваем потенциально опасные ситуации, которые могут возникнуть в играх во дворе дома, учимся мерам предосторожности.

   Расширяется круг представлений детей об особенностях различных видов транспорта (наземный, подземный, воздушный и водный). Знакомимся со специальными автомобилями: «Скорая помощь», «Пожарная», «Милиция», их назначение и особыми правилами движения по улице.

       В игровой форме формируются знания о дорожных знаках, их классификация, назначение.  Знакомлю детей с ГИБДД, рассказываю о том, кто там работает, узнаем о труде милиционера - регулировщика. Регулировщики следят за порядком на тех перекрёстках, где нет светофора. Они подают команды жезлом: кому идти, кому стоять, каждый ребёнок выступает в роли регулировщика и запоминает правила через игру: регулировщик поднимает правую руку вверх – это соответствует жёлтому сигналу светофора; регулировщик стоит лицом или спиной к движению - это соответствует красному сигналу; регулировщик повернулся боком - можно идти на зелёный сигнал светофора. Через сюжетно-ролевую игру «Автобус», расширяется круг правил поведения в общественном транспорте: входить в автобус, троллейбус следует через заднюю дверь, а выходить через переднюю; нельзя высовываться и высовывать руки в открытые окна; нужно уступать место инвалидам, пожилым людям, пассажирам с маленькими детьми, нельзя шуметь и отвлекать водителя.

    В целях формирования у детей устойчивых навыков безопасного поведения на дороге и улицах города осуществляется тесная связь между всеми разделами программы воспитания и обучения детей. На занятиях по развитию речи, изобразительной деятельности постоянное внимание уделяю формированию у детей умения ориентироваться в пространстве, развитию быстрой реакции на изменение окружающей обстановки. Мои дошкольники с желанием обыгрывают, различные дорожные ситуации тем самым закрепляются правила дорожного движения. Много времени мы проводим в библиотеке, там мы узнали, сколько лет светофору, играли с дедушкой светофором.

     Большой популярностью пользуется дидактическая игра «Перекрёсток», которую мы изготовили совместно с детьми. Благодаря ней закрепляются многие изученные правила и знаки дорожного движения.

     Так же с ребятами проводились беседы «Кто есть кто на дороге»,   «История светофора», «Когда и где появились дорожные знаки », «Езда на велосипеде. А сколько стихов и рассказов! Больше всего запомнились «Одна рифма» С.Михалкова и «По городу» В. Берестова.

На занятии «Когда мамы нет дома», и других, дети изучали, как, правильно вести себя дома, когда остаются одни. Благодаря инсценированной ситуации у дошкольников сформировалось представление о том, что нельзя открывать двери никому постороннему. Закрепили номера служб спасения 01, 02, 03, 04. Каждый ребёнок выступал в роли оставленного дома ребёнка.

   На занятии «Сказка о колобке» разъясняла детям, что приятная внешность незнакомого человека может быть обманчива и не всегда означает его добрые намерения.

      Вместе с детьми рассматривали иллюстрации из альбома «Безопасность», выясняли, где дети поступили правильно, а где нарушили правила.  Научились разбираться в ситуации, которая несёт в себе опасность, правильно реагировать в таких случаях: обратить внимание прохожих и взрослых на себя, уметь звать на помощь, уметь сказать «нет» на предложение незнакомого   взрослого. Закрепили все правила в игре «Если…» - обыгрывали с детьми ситуации. Дети, что вы будете делать, если… (угощение конфетой, приглашение сходить в кино, хватание ребенка и попытка насильственно увести его в другую комнату).  Благодаря этой игре закрепляли правила поведения детей во всех ситуациях.

    В ходе занятия «Каждому опасному предмету своё место», уточнила знания детей  о правилах пользования колющими, режущими предметами. Выучили стихи, и потешки которые помогли запомнить правила обращения с опасными предметами и способами их хранения. Закрепили представления детей о некоторых опасных электроприборах опасных для жизни и здоровья. Об их значимости для людей. О правилах пользования ими.

    Очень интересно проходили беседы по блоку «ребёнок и природа», где мы учились ответственному и бережливому отношению к природе, рассматривали иллюстрации, которые запрещали разорять птичьи гнёзда, муравейники, рвать полевые цветы, уносить из леса домой животных, вырезать надписи на деревьях. Мусорить и разбивать стекло в природе, обижать насекомых. Все эти правила, мы разучили в стихотворной форме, способствовало быстрому их запоминанию. В ходе этих занятий закрепили знания детей о съедобных и несъедобных грибах и ягодах, ядовитых растениях уточнили, что можно употреблять в пищу, а что нельзя.

  В ходе занятий «Зимние забавы» закрепили знания детей о поведении зимой на улице, а именно что зимой нельзя ходить под козырьком домов, кататься на коньках только в специально отведённых местах, а не на водоёмах, на льду нельзя толкаться. Вспомнили о правилах безопасности во время проведения зимних игр. Научила детей пользоваться санками, лыжами. На каждом занятии воспитывали уважительное, дружеское и заботливое отношение друг к другу.

    На занятии «Кошки и собаки – наши друзья», учились понимать состояние и поведение животных, знать, что каждое животное обладает своим характером. У детей сформировалось представление о том, что можно и чего нельзя делать при контактах с животными. Выучили с детьми стихотворения А. Дмитриева «Бездомная кошка» и Г. Новицкой «Дворняжка», которые пробудили интерес к жизни животных, а так же добрые и заботливые чувства к ним.

Были проведены беседы: «Если вы остались дома одни», «Как избежать опасных домогательств», «Правила поведения в толпе».

      В ходе занятий и игр по всем блокам использовалась наглядность, это помогло мне добиться более быстрого запоминания норм и правил поведения, так как любимые и интересные для детей герои рассказывали и показывали различные ситуации, происходящие с ними и способы и правила выхода из них. Большой популярностью у детей пользуются альбомы, подготовленные мной по каждому блоку, ребята самостоятельно рассматривают и изучают их, тем самым запоминают правила безопасной жизнедеятельности.

   Особое внимание уделялось мной чтению художественных произведений по формированию основ безопасности жизнедеятельности: сказок К. Чуковского, Г. Х. Андерсена,  Л.Кэрролл, В. Катаева, стихов А. Барто, С. Маршака и других .

Закрепление правил безопасного поведения проходит и в игровой деятельности. В дидактических, подвижных и сюжетно-ролевых играх дети реализовывают себя, как активные участники различных возможных ситуаций. В сюжетно-ролевых играх «Семья», «ГИБДД», «Заправочная», «Шофёры», «Пожарные»,  «Больница».  Дети учатся ролевому диалогу, ролевой цепочки действий. В ходе игровой деятельности закрепляются знания о дорожных знаках, «дорожных ловушках», правилах безопасного поведения.

Круг проблем, связанных с безопасностью ребенка невозможно решить только в рамках детского сада. Поэтому необходим тесный контакт с родителями воспитанников. Для благополучия ребенка очень важно выработать четкую стратегию сотрудничества с семьей.

Цель работы с родителями – объяснить актуальность, важность проблемы безопасности детей, повысить образовательный уровень родителей по данной проблеме, обозначить круг правил, с которыми необходимо знакомить, прежде всего, в семье.

Родители моих воспитанников являются заинтересованными, активными помощниками в работе по данному направлению.

 В группе оформила уголок «Безопасность» с фотографиями детей.

    В качестве методов и форм обучения, с учётом возрастных особенностей детей, я использовала:

* комплексные занятия;
* экскурсии;
* целевые прогулки;
* походы;
* подвижные, дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные, проблемные игры;
* игры-соревнования;
* сочинение историй;
* наблюдения;
* беседы;
* чтение специальной детской литературы;
* упражнения;
* рассматривание;
* анализ заданных ситуаций;
* выполнение поручений;
* экспериментирование;

В качестве средств обучения, с учётом возрастных особенностей детей,  я использовала:

* Плакаты;
* Иллюстрации;
* Сюжетные картинки, отображающие различные ситуации;
* Разрезные картинки;
* Мозаики;
* Настольно-печатные игры;
* Дидактические игры;
* Атрибуты для сюжетно-ролевых игр;
* Компьютерные презентации;
* Карточки для индивидуальной работы;
* Костюмы: милиционера, врача, незнакомца, пожарного, светофора;
* Игрушечный транспорт различного функционального назначения;
* Макеты: светофоров, деревьев, улиц, домов, фигурки людей (пешеходов, водителей, регулировщиков);
* Настольный макет, моделирующий улицы и дороги;
* Альбомы по ОБЖ;
* Дорожные знаки;
* Муляжи съедобных и несъедобных грибов, плодов;
* Аптечка;
* Карточки с телефонами служб спасения;
* Телефон;
* Картотека подвижных игр по ОБЖ;
* Подборка художественной литературы по теме;
* Конспекты занятий, бесед, досугов, развлечений;
* Папки-передвижки;
* Цикл консультаций для детей, воспитателей и родителей.

Свою работу представляла для воспитателей: консультации, выступления на педсоветах, методических объединениях.

   Работа велась на протяжении трёх лет.

В результате данной работы дети не только приобретают новые знания об общепринятых нормах поведения, но и применяют их на практике. Дети не только знают основные правила личной безопасности, но и умеют

формулировать, объяснять необходимость их применения в экстремальных ситуациях.

**Нетрадиционные методы закаливания в условиях ДОУ**

**Введение**

***Закаливание****— повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами*(Комаровский В.Ю [11]). Понимать под закаливанием следует не кратковременные дозированные воздействия солнцем, воздухом и водой, а принципиальную коррекцию образа жизни. *Ребенок нуждается в естественном гармоничном образе жизни.*Образ жизни наших детей, особенно жителей городов, в подавляющем большинстве случаев естественным не является.
Здоровье детей дошкольного возраста, как и других групп населения, социально обусловлено,  зависит и от состояния окружающей среды, и от здоровья родителей, и от наследственности, от условий жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Комплексное воздействие неблагоприятных факторов приводит к ухудшению адаптационных процессов нервной, эндокринной, иммунной и других систем растущего организма.
Все более актуальной в настоящее время становится проблема туберкулеза у детей. Причин здесь много:

* снижение жизненного уровня населения,
* ухудшение здоровья матери и ребенка,
* отсутствие осведомленности об опасности туберкулезной инфекции.

В медицинской литературе отмечается огромное значение закаливания детей, больных туберкулезом. Как показали исследования М.Е.Маршака, В.Г.Лучинского, В.П.Рудина  и др.[8], повторные холодовые воздействия влияют на реактивность больных туберкулезом легких к холоду в том же направлении, что и у здоровых. Систематическое охлаждение больных туберкулезом легких сопровождается повышением устойчивости их организма к холодовым воздействиям. По мнению П.С.Медовикова [8]  закаливание является наиболее важным ресурсом в борьбе с туберкулезом,  а систематическое повторное охлаждение детей, больных туберкулезом приводит к повышению их устойчивости к охлаждению и является важным профилактическим мероприятием против простудных заболеваний.
Закаливание для ослабленного ребенка имеет еще большее значение, чем для здорового. Ребенок, носящий в себе туберкулезный токсин отличается болезненной чувствительностью, пониженной сопротивляемостью и может стать жертвой любой инфекции. Необходимо ослабить его чувствительность, усилить сопротивляемость. Эта цель достигается системой закаливания. Закаливание в санаторном саду должно вестись более осмотрительно, чем в обычном детском саду, под скрупулезным контролем врача; меры закаливания должны быть индивидуализированы по отношению к отдельным детям.
При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, впервые сформулированные еще в 1910 г. Г.Н. Сперанским [15]. Эти принципы сформулированы в современной редакции Ю.Ф.Змановским:

* осуществлять закаливание следует только при полном физическом здоровье детей;
* интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;
* требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания.

Стабильность условий внешней среды — постоянная температура воздуха, теплая вода, стерильная пища, тщательное устранение контактов с движущимся воздухом (ветер) — приводит к тому, что врожденные механизмы адаптации отключаются за ненадобностью. К  сожалению, именно стабильность внешних физических факторов является  главным проявлением родительской любви. Это приводит к тому, что физические факторы — движущийся воздух – «сквозняк», или температура в комнате +17°С становятся источником повышенной опасности. Несомненно, что тренировать  способность  организма адаптироваться к условиям окружающей среды стоит и дальше. Необходимо организовать уход, чтобы не угасли природные адаптационные механизмы. Не только не избегать, но сознательно создавать контрасты температур, как воздуха, так и воды, использовать все возможности для контакта с естественными факторами природы. Именно контрастные температуры обеспечивают оптимальные условия для формирования адекватной защитной реакции  и  повышают эффективность закаливающих процедур. Контрастные процедуры   не стоит прерывать даже во время болезни малыша, так как они способствуют скорейшему выздоровлению. При их проведении существенно улучшается кровоток в носоглоточной области.
Деятельность нашего дошкольного образовательного учреждения   базируется на понимании **здоровья как целостной категории, включающей в себя физическую, интеллектуальную, эмоциональную, личностную, социальную и духовную стороны его проявления.**
Таким образом, коллектив нашего детского сада поставил**цель**– совершенствование условий для сохранения и укрепления  здоровья ребенка в условиях ДОУ.
Ю.Ф. Змановский  делит методы закаливания на 2 группы: традиционные и нетрадиционные. Традиционные методы основаны на постепенном снижении температуры воды или воздуха и предполагают постепенную адаптацию к холоду. К ним он относит методы закаливания воздухом, солнечные ванны, методы водного закаливания (общие и местные). К нетрадиционным – методы, основанные на контрасте температур.
Основная задача – введение нетрадиционных методов закаливания ребенка.   Как показывают многочисленные исследования [8], наиболее эффективными влияниями обладают *нетрадиционные методы закаливания,* к которым относятся, прежде всего, контрастные методики в пульсирующем режиме. В своей работе мы использовали методику Ю.Ф.Змановского. С помощью контрастного закаливания, которое представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, создаются условия для повышения сопротивляемости организма.

**Нетрадиционные методики закаливания**

***1. Методика контрастного воздушного закаливания*** предусматривает выполнение основных методических принципов проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста.

В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон и, лежа в постели поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 3-4 физических упражнения, охватывающие все группы мышц типа: подтягивание к груди согнутых колен с обхватом их руками и последующим выпрямлением, перекрестное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно, покачивание согнутых колен в правую и в левую стороны с противоположным движением рук, а также различные упражнения в положении лежа на боку, сидя, лежа на животе.



Затем по команде ведущего дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду и, оставаясь лишь в трусах и майках, отправляются в специально оборудованный спортивный зал (теплый) со спортивными снарядами, применяемыми для развития и укрепления свода стоп, затем перебегают в  «холодный» музыкальный зал.



Инвентарь в спортивном зале располагается так, чтобы вся группа детей могла заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Характер пребывания в «теплом» помещении отличается от пребывания в «холодном» более спокойным темпом. В прохладном помещении предлагаются разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, различные виды ходьбы, маршировка, разнообразные построения и перестроения для развития ориентировки в пространстве. В заключение – несколько упражнений на восстановление дыхания.



После активных движений дети отправляются обратно в группу, где проходит обширное умывание лица, рук до плеч, в старших группах – обтирание груди. Затем тело необходимо растереть полотенцем до легкого покраснения.
При проведении контрастного воздушного закаливания соблюдается принцип постепенности увеличения дозы холодового воздействия. Разница температуры в двух помещениях, составляя вначале в «теплом» – +23-+26o, а в «холодном» – на 3-5o ниже. Она увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 8-10o за счет снижения температуры в «холодной» комнате. Обязательно учитывается общее состояние здоровья детей. Температура воздуха в «теплом» помещении поддерживается с помощью батарей центрального отопления, в «холодном» понижается за счет интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

**Структура проведения закаливающих процедур после сна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характер действия** | **Метод** | **Методика** | **Противопоказания** |
| Воздух (температурное воздействие на организм) | Сон без маекВоздушные контрастные ванны.Гимнастика после сна в кроватях. Хождение босиком | Учитывать физическое и соматическое состояния ребенка.Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики и др.)Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья | Медицинский отвод после болезни.Температура воздуха в спальне ниже 14oСТемпература воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний |
| Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему) | Полоскание рта кипяченой водой, соляным растворомОбширное умываниеТуалет носа | Постепенное обучение полосканию рта, начиная с l-й младшей группы. Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица с последующим растиранием полотенцем.Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой | Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.нет |

Важным составным элементом комплексной процедуры закаливания является умеренная по интенсивности физическая деятельность. Она играет роль своеобразного фона активации физиологических систем, благоприятствующей повышению терморегуляторной функции. Поэтому качество выполнения упражнений играет здесь второстепенную роль, первостепенное же значение имеет количественная сторона, степень энергичности и продолжительность их выполнения.
В период после перенесенного острого респираторного заболевания одежда детей при проведении воздушно-контрастного закаливания  индивидуально щадящая (носки, майки), а продолжительность процедуры в первые 5-7 дней сокращается вдвое.

***2. Хождение босиком*** также относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами *постепен­ности*и *систематичности.*
Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и ча­сто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвой­ном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.
Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).
В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

***3. Полоскание горла*** прохладной водой со снижением ее температуры является методом профилактики заболеваний носоглотки. Дети старшего дошкольного возраста умеют полоскать горло и начинают эти процедуры при температуре воды +36-37o. Температура воды снижается каждые 2-3 дня на 10 и доводится до комнатной температуры.
Процедура такого закаливания может включать себя игровые составляющие, в результате чего процесс оздоровления приобретает более осмысленный и произвольный характер. Для этой цели нами использовалась, например, полифункциональная *развивающая* игра с элементами звуковой гимнастики “Волшебный напиток” (В.Т.Кудрявцев, Т.В.Нестерюк).
Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах t 36-38o. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а, открыв глаза, произносят “волшебные” слова: «Я хороший, добрый ребенок. Всем детям в группе я желаю здоровья. Пусть все будут добрыми и красивыми. Милыми и счастливыми. А...у...м...»



Дети делают пассы над бокалом с водой, движения спонтанные – такие, какие подсказывает собственное воображение ребенка. “Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я – здоров”. Дети поласкают рот, промывая водой всю полость рта. После этого со звуком “а...а...а”, подняв голову, поласкают горло и также проглатывают воду. Предлагается определить на вкус, какой стала “заряженная” вода? Чувствуется ли аромат, с чем его можно сравнить? Постепенно температура воды снижается до 20-22o с целью достижения закаливающегося эффекта.

**Основные требования к проведению закаливания**

Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам. Необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраст, возможности наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных состояний (страха, беспокойства).
Закаливающие процедуры стали органичной частью содержания каждого физкультурного занятия. Во время занятия дети  принимают воздушные ванны, ходят босиком по различным дорожкам и т.п. Но в любом случае физкультурные занятия заканчиваются водными процедурами. Дети  обтираются  влажным полотенцем, обмывают под краном лицо, верхнюю часть груди, конечности. Важно смыть испарину, которая обязательно выступит на теле. Дело в том, что во время активных движений через кожные поры выбрасывается наружу большое количество вредных для организма веществ. Но через несколько минут начинается процесс обратного всасывания. Вот именно поэтому и нужны водные процедуры, чтобы не дать вредным веществам «вернуться» в организм ребенка.
При формировании системы закаливания необходимо учитывать состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.
Можно выделить три группы детей по этим показателям:

* Здоровые  закалённые.
* Дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья, и здоровые, но незакалённые.
* Дети, страдающие хроническими заболеваниями, после длительных заболеваний.

Закаливание детей I группы нужно начинать с индифферентных раздражителей. Для воздушных ванн – это комфортные показатели температуры воздуха, для местных и общих водных процедур – температура кожи в состоянии теплового комфорта.
Для детей II и III групп начальная и конечная температура воздействующих факторов должна быть на 2-4°С выше, чем для детей I группы, а темп её снижения более медленным [5].
Постепенность увеличения силы раздражителя означает, что недопустимо в начале закаливания почти мгновенное и глубокое снижение температуры, а также быстрое увеличение продолжительности процедуры. Оно предусматривает несколько вариантов:

* Для ослабленных детей закаливание начинают с участков тела менее чувствительных к холоду (например – рук) постепенно переходя к участкам тела, которые не подвергались холодовому воздействию и поэтому более чувствительны (спина).
* Переход от менее интенсивных процедур к более интенсивным: от воздушных к водным, от обтирания к обливанию водой.
* Увеличение интенсивности закаливающего фактора: понижение или повышение температуры, увеличение скорости движения воздуха, силы ультрафиолетового облучения.
* Увеличение времени действия закаливающего раздражителя – интенсивность закаливающего фактора должна возрастать постепенно, но каждая последующая нагрузка должна вызывать ответную реакцию организма, вегетативные сдвиги: учащение пульса, увеличение глубины и частоты дыхания. Отсутствие этих сдвигов свидетельствует о недостаточном увеличении воздействующего раздражителя.

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов, формируют условно-рефлекторную пульсацию кожных сосудов, что обеспечивает большую устойчивость кожной поверхности к длительному воздействию холода, а регуляция теплоотдачи способствует поддержанию температуры внутренней среды на постоянном уровне. При прекращении закаливающих воздействий условные рефлексы угасают. Тренирующий эффект закаливающей нагрузки достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней [5].
Подчиняясь этому правилу, нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей – следует уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.
Специфичность процессов адаптации обуславливает необходимость соблюдать *принцип разнообразия или комплексности средств закаливания*. Подразумевается использование разновидности действия одного и того же фактора. Например – полоскание водой горла – местное закаливание и обливание водой стоп приводит рефлекторно к снижению чувствительности носоглотки к холоду.
*Полиградационность*, т.е. необходимость тренировок к сильным и слабым, быстрым и замедленным, а также средним по силе и времени охлаждениям. Поэтому лучше сочетать местные и общие закаливающие процедуры, когда достигается оптимальная устойчивость организма к холоду.
Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливания.

**Заключение**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой  для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального.
Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.
Специфика нашего детского сада такова, что дети находятся у нас в среднем полгода-год. Но мы все-таки наблюдаем снижение заболеваемости в группах (особенно в старших)  В ходе наблюдений установлено, что под влиянием циклических упражнений и закаливающих процедур увеличивается  работоспособность, активно формируются двигательные умения и навыки, развиваются основные двигательные качества, воспитывается воля, смелость, дисциплина, формируется привычка и интерес к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физическими упражнениями, прививаются гигиенические навыки. Это создаёт условия для повышения сопротивляемости организма ребенка к инфекции.
Наши результаты дают  возможность разработать и внедрить в деятельность дошкольных учреждений разных видов физиологически обоснованную систему оздоровления, обеспечивающую укрепление соматического и психического здоровья, нормальное физическое и общее развитие детей раннего и дошкольного возраста.

***Список литературы*:**

**Социальное здоровье ученика.**

***Социальное здоровье*** определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает не только свои права, но и права других, умеет оказывать помощь нуждающимся и при необходимости принять помощь самому, он поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности так, чтобы они были понятны окружающим и не ущемляли права других.

Иными словами, социальное здоровье – это **коммуникативные умения человека, его умение общаться**. Душевное и социальное здоровье еще называют одним общим термином – **психосоциальное здоровье** (А. М. Карпов).

Все уровни здоровья тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга.

**Социальное здоровье-это активная адаптация и саморегуляция человека в сложных условиях общества, его социальная роль и социальная активность.**

1. Это, прежде всего – **свобода от вредных информационных воздействий**. Необходимо защищаться от всего того, что программирует на саморазрушительное поведение – от всякой пропаганды алкоголя, табака, наркотиков, разврата, агрессии, от смакования тёмных сторон жизни.
2. **Умение жить в гармонии с самим собой**: иметь цель в жизни, ценить то, что имеешь, позитивно относиться к самому себе и окружающим, уметь прощать себя за свои ошибки и стремиться их исправить, любить свою работу, свой дом, свой город, свою страну, природу, активно изменять себя и мир к лучшему.
3. **Умение жить в гармонии с окружающими**. Можно много говорить об этикете, навыках общения, правилах поведения, но есть один универсальный закон, к которому всё приложится. Это – **Любовь к ближнему**.

**Социализация личности**

Социализацией называется процесс становления личности, ее обучения, воспитания и усвоения социальных норм, ценностей, установок, образцов поведения, присущих данному обществу.

В результате социализации формируются различные типы личности, социальные характеры, разнообразные потребности, ценностные ориентации.

Социализация личности школьника – процесс чрезвычайно значимый и сложный, результат реального взаимодействия школы и среды. В процессе социализации ребенок приобретает качества, необходимые ему для жизнедеятельности в обществе, овладевает социальной деятельностью, социальным общением и поведением, осуществляется социальное становление индивида.

Под непосредственным влиянием ближайшего окружения школьника, его микросреды формируется система его ценностных ориентаций, жизненная позиция, которая выражается в деятельности, общении, повседневном поведении, формирует постепенно социальную позицию. Этот сложный, многогранный процесс будет целостным и действенным если обеспечивается сочетание воздействий (науки, искусства, политики, нравственности), на сознание школьника и вовлечение его в активную деятельность (на учебно-познавательную, общественно-политическую, трудовую, культурно-досуговую и др.), а также с побуждением к многоплановому и разностороннему общению в различных группах, коллективах, объединениях.

**Критерии**, которыми      пользуются для определения  социального здоровья  - адекватное восприятие  социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация к физической и общественной  среде, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность  перед другими, бескорыстие, демократизм в поведении.
            Критерии социальной зрелости:

- системность знаний о мире, их соответствие стандарту образования;

- устойчивый профессиональный интерес и высокая мотивация достижения жизненного успеха;

- способность к саморегуляции, адаптации и самореализации в социуме;

- готовность к сохранению своего здоровья и к семейной жизни;

- устойчивость социально-нравственных ориентаций, гражданская позиция

        В нашей школе работает  социально – психологическая служба.

   Это     разновидность профессиональной деятельности, направленная  на оказание  помощи  ребенку  в процессе его социализации, освоения им социокультурного опыта и на  создание условий  для его самореализации.

            Всю свою деятельность по формированию здорового образа жизни социальный

педагог проводит с учетом возрастных и  индивидуальных  физиологических

и психологических особенностей детей и взрослых. Существенное значение   имеет и правильная оценка психологической ситуации в семье, классе школы.

            Социально-педагогическая   деятельность   предусматривает    выполнение

социальным педагогом следующих основных функций.

            Первая функция деятельности  социального  педагога  –  диагностическая,

нацеленная на ликвидацию факторов риска  приобщения  детей  к  употреблению психоактивных веществ,  - реализуется путем  сбора  информации  о  ребенке,  склонном  к  употреблению психоактивных веществ;  изучения  и  оценивания   реальных   особенностей   его личности;  выявления  информации  о  семье  ребенка;   изучения   источников негативного  влияния  на  ребенка  и  устойчивости  его  к  этому  давлению;

изучение   влияния   на   ребенка микросреды.

            В нашей школе проведены анкетирования учащихся 8-9 классов по изучению уровня осведомлённости детей и подростков по проблеме употребления психоактивных веществ.

        Анкетирование выявило, что источниками знаний о курении, алкоголе  и наркотиках являются уроки в школе, СМИ. Впервые некоторые учащиеся попробовали курить, употреблять спиртные напитки в 9 -10 летнем возрасте. Поводом послужило любопытство, подражание более старшим  товарищам,  желание   казаться   взрослым. Учащиеся считают действенными мерами по борьбе с пагубными явлениями: запрет на продажу психоактивных веществ несовершеннолетним, запрет курения в общественных местах. Большинство учащихся считают, что став взрослыми, они смогут обходиться без употребления вредных веществ.

            Вторая функция – прогностическая. Сущность ее заключается в том, что на

основе  поставленного   диагноза   разрабатывается   конкретная   социально-

педагогическая программа деятельности с ребенком,  склонным  к  употреблению психоактивных веществ,  которая предусматривает этапные изменения и  конечный  результат  социальной адаптации, коррекции и реабилитации.

            Третья функция – образовательно-воспитательная, предусматривающая отбор

  содержания  социально-педагогической  деятельности,  а  также  методов  ее

осуществления; определение тех социально значимых  качеств,  которые  должны

быть  воспитаны  у  ребенка  в   процессе   его   социальной   реабилитации;

обеспечение  целенаправленного   педагогического  влияния  на  поведение   и

деятельность  детей  и   взрослых;   восполнение   пробелов   воспитания   и

образования   ребенка,   употребляющего   спиртные   напитки,   формирование

социальных умений и навыков, необходимых для преодоления проблемы.

            Четвертая функция деятельности социального  педагога  –  правозащитная,

обеспечивающаяся тем, что социально-педагогическая деятельность строится  на

правовой  основе,  предусматривающей  как  соблюдение,  так  и  защиту  прав

ребенка.

            Пятая функция – организаторская. Она обусловлена  тем,  что  социально-

педагогическая деятельность с  ребенком,  склонным  к  употреблению психоактивных веществ,  требует участия и скоординированности действий разных специалистов в зависимости  от глубины проблемы; создает  условия   для  проведения  свободного  времени  и досуга;  организации  социально  значимой  деятельности   детей,   взрослых,

общественности в решении задач социально-педагогической  помощи,  поддержки,

воспитания и развития ребенка, склонного к алкоголизму.

            Шестая функция – коммуникативная. Её сущность заключается в том, что  в

ходе    реализации    социально-педагогической    деятельности     возникает

необходимость установления множественных  контактов между ее  участниками  с

целью обмена информацией.

            Седьмая   функция    –    предупредительно-профилактическая,    которая

обеспечивает   закрепление   полученных    положительных    результатов    и

предотвращает  возможность появления рецидивов пьянства и  алкоголизма,  что

достигается социальным патронажем подопечных и оперативным  реагированием  в

экстремальной ситуации.

             Организация свободного времени подростков, поскольку бессодержательный

досуг является ведущим фактором риска в развитии злоупотребления  подростков психоактивными веществами.  Необходима  своеобразная  яркая  реклама  деятельности  кружков, секций, клубов, детских и юношеских организаций, чтобы  дети  могли  выбрать

занятие по душе. Социальный педагог  должен  знать  интересы,  склонности  и

увлечения детей и помочь организовать содержательный досуг.

        Следует  учитывать,  что наибольший интерес подростки, особенно с  девиантным  поведением,  проявляют не  к  интеллектуальной  деятельности,  а  к   занятиям   спортом.   Поэтому необходимо всячески поощрять занятия в спортивных  секциях,  организовывать

походы, спортивные состязания, школы выживания и другое.

            Таким образом, роль школы, учителя, социального педагога в воспитании культуры здоровья трудно переоценить. Однако, успешная реализация  этой  важнейшей  социальной задачи  можно   осуществить   при   определенном   уровне   подготовленности педагогов, включающей широкий круг знаний, навыков и умений.