|  |
| --- |
| **«Применение здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни детей дошкольного возраста»**  В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами. Если обратиться на несколько десятилетий назад, то можно увидеть, что дети рождались более здоровыми, крепкими. Не было такого бесчисленного множества врожденных заболеваний, различных патологий, страшных диагнозов.  В современном мире нашим детям приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса. Это не может не отражаться как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.  Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.  На сегодняшний день в соответствии с Государственным образовательным стандартом в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка.  Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.  В работе дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:  1. Медико-профилактическая технологии.  Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.  Задачи медико-профилактическая деятельности:   * организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; * организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания; * организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.); |
| * организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов; * организация здоровьесберегающей среды в ДО.   2. Физкультурно-оздоровительная технология.  Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Задачи этой деятельности:   * развитие физических качеств; * контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников; * формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата; * воспитание привычки повседневной физической активности; * оздоровление средствами закаливания.   3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.  Задача данной деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.  4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.  5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.  Этот вид деятельности предполагает формирование у детей осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.  6. Технологии валеологического просвещения родителей.  Сберечь и приумножить здоровье ребенка признана семья, которая является базовой ступенью формирования культуры здоровья. Здоровьесберегающие технологии в семье реализуются на основе личностно-ориентированного подхода взрослых членов семьи.  Фундамент здоровья, физического и психического, закладываются именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от родителей, как они будут воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, либо находит каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляется, либо не находит, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка. |
| Здоровьесберегающие технологии семьи — это создание социально-психологических условий в семье: отсутствие стресса, адекватность требований, единство в воспитании подрастающих детей со стороны взрослых членов семьи; рациональная организация режима дня в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата; соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим; использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности членов семьи, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.  Можно выделить основные типы здоровьесберегающих технологий семьи: оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия); технологии обучения здоровью (включение бесед, рассказов о пользе здорового образа жизни и последствиях вредных привычек); здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания); воспитание культуры здоровья (беседы по развитию личности, участие в городских социокультурных мероприятиях, фестивалях, конкурсах, физкультурно-оздоровительных соревнованиях и т.д.).  Здоровьесберегающие технологии необходимо включать не только в образовательную работу, но и в домашнюю, что является важным условием для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры. |
| **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ДЕТЕЙ**  Бережем здоровье с детства, или 10 заповедей здоровья.  Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.  Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, гулять , играть в одно и то же время.  Следует уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна 9- 10 часов.  Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени , так и по содержанию.  Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным.  Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.  Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».  Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности ,расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.  При первой же возможности дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых –двигательная активность на свежем воздухе.  Внимание! Превышение даже эмоционально-положительных нагрузок (увлекательные игры, радостное общение – особенно у детей 3-5 лет) может привести к перегрузкам и как следствие к негативным результатам. Если мы, взрослые, вовремя не примем меры и не прекратим или не снизим нагрузки ребенка, за этим состоянием могут последовать истощение ,недомогание, истерика, а затем и болезнь.    Заповедь 3 . Свежий воздух.  Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 3 часа в день и в проветренном помещении во время сна.  Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.  Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. |
| Заповедь 4. Двигательная активность.  Движение –это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка. Лучшая среда для этого - детская площадка, парк, так как они сочетают два важных условия для двигательной активности – пространство и свежий воздух.  Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, бегает, прыгает, лазает, плавает.    Заповедь 5. Физическая культура.  Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер, способствуют развитию волевых качеств, уверенности в себе, ответственности, умения дружить.  Видов физической культуры очень много: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные занятия в детском саду, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и др. И, конечно, спортивные секции – виды спорта, которые нравятся ребенку.  Главное, чтобы выбранный вид физической культуры нравился ребенку, чтобы он занимался этим с удовольствием.  В ребенке может укоренится лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя.    Заповедь 6. Водные процедуры.  Давайте же мыться ,плескаться,  Купаться, нырять ,кувыркаться….  Всем с детства известны строки К.Чуковского.  Значение водных процедур для здоровья человека известно издавна и подтверждено многовековым опытом.  Вы можете выбрать любой ,подходящий для вашего ребенка вид водных процедур или же чередовать разные виды.   * обливание утром и вечером перед сном теплой ,прохладной или холодной водой. * контрастный душ, контрастные ванны для рук и ног. * обтирание мокрым полотенцем.   Предварительно проконсультируйтесь с врачом-педиатром.  Главное, пусть ребенок получает удовольствие от этой процедуры. И вы радуйтесь вместе с ним!  Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица и тела.  Массаж биологически активных точек ,расположенных в области носа, глаз, ушей, у висков, на пальцах рук и ног, на кистях рук, на подошвах, путем надавливания ,растирающих линейных и вращательных движений является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. |
| Таким образом, он нормализует работу всех органов и систем, в том числе и психики.  Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.  Обстановка, в которой воспитывается ребенок , психологический климат в семье имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее. Он впитывает в себя все позитивное , что его окружает. И это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком.  И, наоборот, если ребенок растет в неблагоприятной среде, где присутствуют агрессия, раздражение, злость, тревога, страх, он заражается этими негативными эмоциями и чувствами, что приводит к расстройствам его здоровья и, следовательно, к задержке в развитии.  Чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, мы предлагаем вам установить в семье кодекс чести, провозглашающий следующее:   * Позитивное, доброжелательное настроение всех членов семьи. * Ровный, спокойный тон в процессе общения в семье. * Единство требований к ребенку со стороны всех членов семьи во всех ситуациях. * Обязательное поощрение ребенка при минимальных успехах и даже при их отсутствии, если ребенок постарался. * При любой возможности осуществление с ребенком телесного контакта (погладить, взять за руку, легкий массаж тела и т.д.)и визуального контакта (посмотреть ребенку в глаза, желательно на одном уровне с ним, т.е. присесть). * Организация совместной деятельности с ребенком (по возможности чаще).   Никогда не отказывайте ребенку в общении!  Установите в семье запрет :   * На бурные негативные эмоции, особенно вечером, перед сном. * На крик, * На раздражение, * На непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах), * На агрессию, * На злость.   Стремитесь быть мудрыми в воспитании ребенка. Наш негатив разрушает неокрепшую психику ребенка, дезориентирует его и, следовательно, в конечном счете ослабляет его здоровье.    Заповедь 9. Питание.  Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание. В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но очень важных правил.   * Питание должно быть по режиму (выработать у ребенка привычку есть в строго отведенные часы). * Для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок. * Включать в рацион питания ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты. |
| * Важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов. * Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи. * Еда должна быть простой, вкусной и полезной. * Настроение во время еды должно быть хорошим. * Аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды.     Заповедь 10. Творчество.  В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. В творчестве ребенок может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира.  Помогите ребенку увидеть прекрасное в мире, влюбиться в красоту и поддержите его желание созидать.  Для этого подходят различные виды деятельности :   * рисование, * лепка (из пластилина, глины, теста), * изготовление поделок из бумаги, * шитье, вязание, плетение, * занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки, * занятия танцами, театрализованной деятельностью.   Все это и многое другое дает возможность эмоционального выражения, учит ребенка любить труд, гордиться собой. |