

Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников и их родителей в условиях ДОУ

«**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов» - определение, данное Всемирной организацией здравоохранения.

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Единство ДОУ и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Да и сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят.

Дошкольное учреждение и семья призваны уже в раннем возрасте заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы взаимодействия. Именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно формировать и сохранять свое здоровье.

Необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса.

Понимая важность этой проблемы, все специалисты нашего дошкольного учреждения в своих годовых планах работы уделяют большое внимание вопросу работы с родителями по формированию здорового образа жизни и реализовывают его в течение года.

Цель - организация совместных действий педагогов, воспитанников и их родителей, направленных на укрепление здоровья.

Для реализации поставленной цели определяются основные **задачи**:

1. Выявление готовности семьи к активному взаимодействию с дошкольным учреждением по охране и укреплению физического и психического здоровья детей;
2. Повышение педагогической культуры родителей путем их просвещения о совершенствовании функций организма детей, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни: выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
4. Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
5. Установление партнерских отношений с семьей каждого ребенка.

Для решения данных задач используются следующие **формы работы с родителями**:

- анкетирование родителей по вопросам ЗОЖ;
- беседы;
- консультирование;
- творческие конкурсы и выставки;
- групповые и индивидуальные методические рекомендации;
- спортивные и физкультурные праздники и развлечения.

Выявляются запросы и интересы родителей, которые формируются в процессе анкетирования, выявляются знания родителей о здоровье детей, которые позволяют корректировать работу в течение года. Мониторинг, позволяющий отследить эффективность или неэффективность работы, проводится в мае.

Информационные формы и методы:

- оформление фотовитрин по мероприятиям
- папок – передвижек
- составление памяток - буклетов для родителей
- показ видеороликов на родительских собраниях.

Воспитание детей неразрывно связано с педагогическим просвещением родителей. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая же, в силу разных обстоятельств и пусть в разной степени, нуждается в квалифицированной педагогической помощи.

Большую роль в повышении педагогической культуры родителей играет наглядная информация по теме: «Здоровьесбережение детей», где родители получают консультации специалистов: воспитателя, педагога - психолога, музыкального руководителя, медицинского работника, инструктора по физической культуре.

Роль детского сада в формировании педагогической культуры семьи является главной, поскольку детский сад – первое звено системы общественного воспитания, с которым вступает в контакт родители. Они вправе ожидать от педагогов всесторонней педагогической помощи. Значит, надо приложить все усилия, чтобы педагогическая пропаганда была убедительна, интересна, содержательна.

Главное условие, которое должно выполняться при реализации этого плана – это системность и последовательность.

Основные компоненты здорового образа жизни

1. Рациональный режим. Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

2. Правильное питание. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка.

3. Рациональная двигательная активность. Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

- Средства двигательной направленности
- Физические упражнения
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (оздоровительная после сна);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Подвижные и спортивные игры способствуют улучшению работы всех органов и организма в целом.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

4. Закаливание организма. Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Благодаря повторным действиям факторов закаливания, более прочнее развиваются условно рефлексорные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, повышается выносливость организма.

5. Соблюдение правил личной гигиены. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном

режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);
- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;
- созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;
- формированием подходов к взаимодействию с семьей.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей являются родители. И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут: повысить эффективность работы по оздоровлению детей; получить необходимые знания о физическом развитии ребенка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье