**Приобщение детей к здоровому образу жизни.**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Мы должны заботиться и о себе, своём здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

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

Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

* физические упражнения;
* физкультминутки и паузы;
* эмоциональные разрядки;
* гимнастика (оздоровительная после сна);
* пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* лечебная физкультура;
* подвижные и спортивные игры;
* массаж;
* самомассаж;
* психогимнастика;

В нашей группе работу по приобщению детей к здоровому образу жизни мы стали проводить с самого раннего возраста. Я являюсь руководителем кружка «Здоровейка», работу с детьми я провожу с 1 младшей группы.

Цель кружка: воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.

Задачи на этот год:

-формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о своем здоровье;

-углублять знания о строении организма человека;

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ежедневно в своей работе с детьми используйте такую форму, как пальчиковые игры. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка. В группах создайте картотеку стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используйте пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх старайтесь выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д.

Для укрепления зрения используйте следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. Коррекционные физминутки–для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладошки”, “Цветы”). Например, физминутка для глаз «Жук»:

**«Жук».**

В группу к нам жук влетел, зажужжал и запел: ж-ж-ж,

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился.

Ж-ж-ж-ж-ж-ж

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, посиди и здесь немножко.

Жук наверх полетел и на потолок сел.

На носочки мы привстали, но жука мы не достали.

Хлопнем дружно: хлоп — хлоп — хлоп,

Чтоб в окошко улететь он смог.

*(Моргают глазами. Смотрят вправо.*

*Смотрят влево. Моргают глазами.*

*Круговые движения глазами. Смотрят на вытянутую вперед правую руку.*

*Смотрят на вытянутую вперед левую руку. Смотрят вверх.*

*Встают на носочки, тянут руки вверх и смотрят на кончики пальцев.*

*Хлопают в ладоши, моргают глазами).*

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

* Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
* Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
* Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр. Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Чаще используйте минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами; - посидим и полюбуемся на горящую свечу; - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы; - помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы проводите с детьмисамомассаж от простуды. Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. В группе есть картотека схем этих точек, а также детей знакомим с лечебными точками на утренней гимнастике и на занятиях. Массаж делайте 1-2 раза в день.

Ежедневно проводите закаливание. Мы знаем, что закалённый человек быстро и без малейшего вреда для здоровья приспосабливается к любым изменениям температуры воздуха, легко переносит холод, жару. Закаливание повышает не только устойчивость к влиянию плохой погоды, но и совершенствует, мобилизует резервные возможности адаптационных систем, чем обеспечивается профилактика простудных и других заболеваний. Ежедневно после дневного сна наши дети ходят по мокрой и массажной дорожкам и выполняют ряд упражнений: потягивание, повороты головы, поглаживание рук, ног, живота и т.д.

Для приобщения детей к здоровому образу жизни ежедневно используйте “Гимнастику маленьких волшебников». Дети здесь не просто “работают”- они играют, лепят, мнут, разглаживают своё тело, видя в нём предмет заботы, ласки, любви. Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети могут выполнят в любое свободное время от занятий.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

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

Музыкотерапия– один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используйте мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время сна. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают.Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

* Регулярные прогулки на свежем воздухе;
* Экскурсии;
* Походы;
* Солнечные и воздушные ванны;
* Водные процедуры;
* Фитотерапия;
* Аромотерапия;
* Витаминотерапия
* Закаливание

Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице.

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

Большой оздоровительный эффект имеет “Ароматерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус.Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы.Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт.Запах крапивы уничтожает бациллы.

В группах должны быть созданы необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха. В группах имеются физкультурные уголки, в которых сосредоточены дидактические пособия, массажеры, физкультурное оборудование, схемы, модели, обеспечивающие детям возможность под руководством взрослого накапливать свои впечатления, знания, выделять те или иные объекты мира физической культуры и здоровья. Вместе с родителями мы изготовили нестандартное оборудование.

В группе поместите книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы для точечного массажа. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Дидактические игры:

“Структура человеческого тела”

“Спорт – это здоровье”

“Чистим зубы правильно”

“Бережём уши” и т.д.

Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

* личная гигиена;
* проветривание;
* влажная уборка;
* режим питания;
* сон;
* правильное мытьё рук;
* обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
* обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
* ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В рамках формирования нравственного и духовного здоровья воспитанников необходимо проводить познавательные занятия, направленные на формирование культуры ЗОЖ.

        В нашей группе проводятся занятия различной направленности (обучающие, игровые, тренирующие, оздоровительные, занятия с включением творческого мышления в двигательной деятельности).

    На занятиях решается ряд задач:

**Развивающие задачи:**

* развивать у детей познавательные психологические процессы;
* помочь осмыслить систему мероприятий, способствующих оздоровлению человека.
* **Образовательные задачи:**
* дать детям знания о строении своего тела, внутренних органов и систем, их взаимосвязи с природными факторами.

**Воспитательные задачи:**

* дать детям уверенности в себе;
* создать бережное отношение к своему здоровью.

Очень хороший прием - это задание родителям создать совместную работу с детьми. Пусть родители выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учите оценивать здоровье ребёнка. Вместе составьте памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям предложите картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

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

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

 Для родителей оформляем рекомендации, советы, предлагаем папки- передвижки, проводим анкетирования, приглашаем на просмотры гимнастик, физкультурных занятий.

 Все эти приёмы позволят вам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

Список литературы:

1.''Вместе с семьёй'' пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей / под ред. Т. Н. Дороновой.

2. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н. В. Нежина //

3. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М. Воробьёва //

4.Cавельева Н. Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУ. 2005

5. Закаливание детей в современных условиях. Л. Веремкович, О. Иванова, И Лашнева.

6.Программа "Основы безопасности детей дошкольного возраста" под редакцией Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б. Стеркиной.