

«Приоритетом современной государственной политики России является охрана и защита семьи и семейных ценностей и традиций как основы основ российского общества и государства, сохранение и приумножение здоровья детей, обеспечение их гармоничного развития, продвижение в регионах здоровые сберегающих технологий. Дети должны стать активными участниками в реализации этих важнейших социальных задач...»

Павел Астахов – Уполномоченный по правам ребенка
письмо № 12-0707-2013 от 09.07.2013)

Здоровая семья – основа процветания общества, главное условие демографического развития государства.

Благополучие страны начинается с благополучия семьи. Будущее закладывается сегодня в каждом доме.

Процесс восстановления нравственного воспитания детей в семье является актуальным и значимым. Общеобразовательным учреждениям нужно формировать новые подходы в работе с семьёй с использованием оптимальных форм и методов педагогического воздействия, должна проводиться разносторонняя работа по формированию основ здоровой семьи.

В формулировке Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье изучается разными науками: биологией, медициной, физиологией, психологией.

Здоровый образ жизни. Что же такое здоровье?

Обратимся к всезнающему Далю: «Состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке».

Итак, здоровье – это состояние, позволяющее учиться, работать, служить в армии.

Но семья — это прежде всего дети; они необычайно выросли интеллектуально, но изменились ли физически? Средний подросток не ходит в спортивную школу, а физкультура в его семью чаще всего проникает лишь с помощью телевизора. Подросткам нередко твердят: «Вот окончишь школу, пойдешь работать». А разве школа — это не работа? Шесть уроков в школе плюс два часа дома на домашнее задание, вот и восьмичасовой рабочий день за столом! Но родители, считая своим долгом одеть, обусть, накормить, обучить музыке или английскому, особо не задумываются о физическом воспитании дитяти. И только потом существенные нарушения в триаде, определяющей здоровье, аукаются в возрасте, когда власть родителей уже теряет реальную силу. Кто же разорвет заколдованный круг, из которого физически слабо подготовленные дети выходят

слабо подготовленными взрослыми? Один восточный мудрец мечтал, чтобы в его школе каждый день преподавались четыре предмета: урок здоровья (браво, неведомый мудрец), урок любви, урок мудрости и урок труда. Итак, урок здоровья давным-давно стоял на первом месте. Думая о здоровье, мы обязаны готовить детей к перегрузкам уже с дошкольного возраста. Не столь важно, будут то стрессовые ситуации, эмоциональная тяжесть или физическое перенапряжение. Испытания, ожидающие наших детей, будут нелегкие. И о здоровье настало время заботиться уже с самого раннего возраста.

Разумнее рассматривать здоровье дошкольника, ориентируясь на три основные составляющие: ПИТАНИЕ + ЗАКАЛИВАНИЕ + ДВИЖЕНИЕ.

Реализация задачи по оздоровительному и физическому развитию детей.

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует, как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровый ребенок в детском саду.

Жизнь XXI века ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья ребёнка на основе здоровьесохраняющего образования. Особенно остро стоит эта проблема в период адаптации ребёнка в дошкольном образовательном учреждении, впервые поступающего в детский сад.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами является здоровье каждого ребёнка в процессе здоровьесохраняющего образования.

Формирование здорового образа жизни начинается уже с раннего возраста. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья, особенно во время адаптационного периода. При успешной адаптации выделяются два основных критерия: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования).

Оздоровительные мероприятия в детском саду позволяют ребёнку справиться с трудностями привыкания к новой среде, позволяют организовать жизнь ребёнка в дошкольном учреждении так, что приводит к наиболее адекватному, почти безболезненному приспособлению его к новым условиям, сформировать положительное отношение к детскому коллективу сверстников и выработке умений и навыков повседневной жизни. Создавая у ребёнка положительное отношение ко всем видам

деятельности, развивая различные умения, соответствующие возрастным возможностям, формируя потребность в общении со взрослыми. Мероприятия обеспечивают решение образовательных задач, уже в период привыкания ребенка к новым условиям и тем самым ускоряет и облегчает протекание адаптационного периода, т.е. привыкание ребёнка к детскому саду, к общественному дошкольному образованию.

Оздоровительные мероприятия носят комплексный подход и построены на трех основных направлениях:

Создание оздоровительной среды для профилактики у детей различных отклонений в психофизическом развитии (зрение, плоскостопие, нарушение осанки, артикуляционный аппарат, дыхание).

Формирование здорового образа жизни детей в детском саду и дома.

Развитие физической культуры.

А также строится на основополагающих принципах:

комплексности;
дифференцированности;
последовательности;
аксиологичности.

Принцип комплексности состоит в создании единой целостной программы здоровья формирующих основ у детей дошкольного возраста на районном уровне (согласованность с участковым педиатром).

Медицинское направление предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса и просветительную работу медика, воспитателя-валеолога.

Принцип дифференцированности заключается в педагогическом направлении здоровье формирующего образования в воспитательном процессе, в индивидуально-дифференцированном подходе к каждому ребёнку (даются задания, учитывается темперамент детей, положительные черты формирующего характера).

Принцип последовательности заключается в постепенном подключении оздоровительных процедур, их разнообразии, вызывая интерес и положительный эмоциональный отклик со стороны детей.

Принцип аксеологичности (ценностная ориентация) осуществляется через родителей, с которыми рассматриваются мировоззренческое представление общечеловеческих ценностей, здоровом образе жизни ребёнка раннего возраста, т.к. сформированность здорового образа жизни детей первых трех лет является основой для формирования здорового психофизического развития ребенка в дальнейшем.

Формы работы с родителями:

- уголок здоровья;
- консультации;
- родительские собрания с привлечением специалистов медиков;

- Формирование культурно гигиенических основ способствует правильному воспитанию и развитию ребенка как личности.

Цель оздоровительных мероприятий: воспитание здорового ребёнка через здоровьесформирующее образование.

Работа по данному направлению для достижения цели предполагает реализацию следующих задач:

Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.

Формировать у детей навыки здорового образа жизни, содействовать полноценному физическому развитию детей в воспитательном процессе.

Формировать опыт социального поведения, обеспечивающее эмоциональное благополучие, здоровье в процессе адаптации, взаимодействия самопознания, саморегуляции.

В процессе выполнения и проведения оздоровительных мероприятий, ожидаются следующие результаты:

Формирование понимания данной проблемы и ответственности за выполнение рекомендаций педагогов со стороны родителей.

Привитие детям культурно-гигиенических навыков в режимных моментах.

Снижение простудных заболеваний.

Ухудшение состояния здоровья детей диктует необходимость разработки и внедрения мероприятий оздоровительного характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижения их заболеваемости. Система мероприятий оздоровительного характера отражена в содержании оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.