

## **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.

**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 дитя. 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 здоровьесформирующего 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 здоровьесформирующего 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**

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 воспитательно-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 здоровьесформирующих основ у детей дошкольного возраста на районном уровне (согласованность с участковым педиатром).

Медицинское направление предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса и просветительную работу медика,

**Принцип дифференцированности** заключается в педагогическом направлении здоровьесформирующего образования в воспитательно-образовательном 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 воспитательно-образовательном 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.

**Дети дошкольного возраста шести лет должны...**

знать элементарное анатомическое строение и функции частей тела, органов и систем организма человека; условия в которых человек может быть здоровым;

понимать человека как составляющую систему природы и общества, бережно и с уважением относиться к ней;

элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке;

понимать, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют ее здоровье;

уметь отличать здорового человека от больного, молодого от старого по некоторым внешним признакам и проявлениям поведения;

проявлять чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь;

владеть элементарными приемами первой помощи при несчастных случаях, травмах, отравлениях.

иметь элементарные представления о своем рождении;

сознавать роль матери, отца, семьи, рода у здорового ребенка;

знать строение своего тела, мальчика и девочки, чем они отличаются, основные процессы жизнедеятельности внешних органов, некоторых систем, ценность их нормального функционирования для укрепления и сохранения здоровья;

понимать важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья;

знать названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря;

использовать знания о некоторых признаках детских болезней, с целью предупреждения заболеваний;

пользоваться правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги;

знать об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;

владеть несколькими методами физического и психического оздоровления.

### **"Здоровье в природе"**

понимать взаимозависимость человека (ребенка) и природы, использовать знания на практике (с целью оздоровления);

регулировать свою жизнь и состояние здоровья в зависимости от времени года, погодных условий, климата;

владеть способами защиты от неблагоприятных экологических факторов;

выполнять правила поведения на природе;

защищать естественные объекты от загрязнений и заболеваний;

отличать полезные растения от вредных и запрещать своим товарищам и взрослым пользоваться ими.

### **"Здоровье и общество"**

понимать пользу всех видов работ для здоровья взрослых и детей, помогать старшим, жалеть их;

принимать участие в повседневной работе взрослых (в семье, детсаду), вместе с ними создавать условия для существования;

не волновать родителей, воспитателей и других людей своим отрицательным поведением;

соблюдать правила этического поведения при общении со взрослыми, детьми разного пола, уважать их;

помогать медицинской сестре в профилактической работе.

Заведующая МБДОУ «Детский сад №26  
с. Биляр-Озеро» Л.С. Микушкина