

Методические рекомендации по приобщению детей и родителей к здоровому образу жизни

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются 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. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу - куда мы ходим отдыхать; в реке - где мы плаваем; в городе - где мы живем. Мы должны заботиться о себе, о своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок 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 в образовательной деятельности, 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 свое 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.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяются следующие группы средств:

Средства двигательной направленности:

- Физические упражнения;
- Физкультминутки;
- Эмоциональные разрядки;
- Гимнастика (*оздоровительная после сна*);
- Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- Лечебная физкультура;
- Подвижные и спортивные игры;
- Массаж;
- Самомассаж;
- Психогимнастика.

Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

В группах могут иметься картотека стихов, сопровождающих упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используются пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. В играх выполняются упражнения с предметами: прищепками, пробками, счетными палочками, пуговицами, мячами-ежиками, платочками и т. д.

Для укрепления зрения используются следующие моменты: зрительные паузы, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

Массаж глаз - помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

Тренировочные упражнения для глаз проводим несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

- Зрительные ориентиры (*пятна*) - снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.
- Красный - стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
- Оранжевый, желтый - соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
- Синий, голубой, зеленый - действует успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время образовательной деятельности, во время игр.

минутки покоя:

- посидим в тишине с закрытыми глазами;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наряду с традиционными формами работы мы проводим с детьми самомассаж от простуды (*автор А. И. Уманская*). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Массаж делается 1-2 раза в день.

Мы знаем, что закаленный 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.

Дети, проснувшись, проходят по ребристой дорожке, дорожке с пуговицами, шнуру, палочками, камушками (*для профилактики и коррекции плоскостопия*). Затем переступают из одного таза в другой, задерживаясь в каждом по 4-5 секунд. Каждый таз наполнен водой разной температуры, с разницей в 2-3 градуса, начиная с 40 градусов. Систематичность этого закаливания способствует оздоровлению детского организма, повышению иммунитета ребенка, поднимает его настроение.

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

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей:

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

Ребенок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее трех часов.

Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

- Личная гигиена;
- Проветривание;
- Влажная уборка;
- Режим питания;
- Правильное мытье рук;
- Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни;
- Ограничения уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

В образовательных деятельности «Воздух и здоровье», «Правила поведения на воде» - даются понятия об использовании воды и воздуха человеком, дети учатся правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своем здоровье.

В беседах «Для чего мы чистим зубы», «Гигиена приема пищи» - дети приобщаются к культуре поведения, личной гигиене. Можно знакомить детей с лекарственными растениями близкого окружения. Они много раз видели их вблизи дома, двора, города, в лесу, но знаний о них не имели, не знали их пользы для человека. А теперь прекрасно узнают ромашку, одуванчик, крапиву и рассказывают, как можно лечиться этими растениями. Лекарственные растения помогают человеку победить болезнь, ими лечатся и животные и птицы.

Рассказать детям о пользе комнатных растений, приучать ухаживать за ними. Объяснить им, что растения подавляют жизнедеятельность опасных микроорганизмов, повышающих бактерицидную энергию воздуха, растения организуют воздух, а мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, излечивает многие заболевания. Дети узнают, какие растения дают оздоравливающий эффект - это: фикус, герань, хлорофитум.

Родители должны принимать активное участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях нужно учить оценивать здоровье ребенка, можно предложить картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, литературу, брошюры.

В «Уголке здоровья» оформить рекомендации, советы:

- предлагаем папки-передвижки;
- приглашаем в походы, на экскурсии;
- проводим анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.