Методическая разработка

«Игры, которые помогают быть здоровым»

По взаимодействию с семьями воспитанников и приобщению детей к здоровому образу жизни»

**Методическая разработка по взаимодействию с семьями воспитанников и приобщению детей к здоровому образу жизни**

Данная методическая разработка для использования воспитателями

комплекса здоровьесберегающих технологий в своей работе, содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

«Здоровье - бесценный дар, потеряв его в молодости не найдешь до самой старости» - так гласит народная мудрость. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. В дошкольном детстве образ жизни ребенка формирует семья и близкое окружение. Поэтому я считаю, что работу по приобщению детей к здоровому образу жизни и формированию сознательного отношения к здоровью необходимо начинать с семьи.

В. А. Сухомлинский

**Введение**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать? Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: "…с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все…"

**Актуальность:**

Дошкольное детство - начальная ступень в образовательной системе нашего государства. Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого

Новизной проекта является формирование у ребенка осознанно-правильного отношения к своему здоровью через деятельностный подход. Дети по своей природе исследователи. С большим интересомони участвуют в разнообразной исследовательской работе. В процессе опытов задействованы все органы чувств ребенка. Ребенок имеет возможность потрогать, понюхать окружающие его объекты, поэтому основная задача педагога заключается в том, чтобы помочь ребенку самостоятельно найти ответы на поставленные вопросы. Так же здоровый образ жизни формируется через применение здоровьесберегающих технологий, с которыми знакомиться не только дети, но и родители в дошкольном детстве.

**Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду** - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

 ·        приобщение детей к физической культуре

 ·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

**Достоинства технологии Су –джок терапии**

-Высокая эфффективность. При правильном применении наступает выраженный эфффект;

-Абсолютная безопасность. Неправильное применение никогда не наносит вред- оно просто неэффективно;

-Универсальность. Такую технологию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными мячиками, массаж стоп при ходьбе по массажным дорожкам.

В работе можно использовать су-джок массажеры в виде массажных мячиком. Мячиком можно стимулировать зоны на ладонях. Ими можно массировать труднодоступные места.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

 Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.
Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.
Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо развивались, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

***Цель:***

Сформировать у детей основы здорового образа жизни.

Установление сотрудничества и взаимодействия между семьями воспитанников и педагогами по формированию у детей сознательного и ответственного отношения к своему здоровью; формирование у родителей базы практических навыков приобщения детей к здоровому образу жизни.

Использование в своей работе нетрадиционную здоровьесберегающую технологию,

Су-джок терапию.

**Этапы  внедрения:**

* Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
* Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
* Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
* Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
* Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
* Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

* различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
* комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
* физкультурные занятия всех типов;
* оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)   инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, Су –джок массажёры, тактильные дорожки);
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и  родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**Внедрение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий Суждок – терапию в практику работы с детьми в различные виды гимнастик.**

**Задачи су –джок терапии:**

- сохранять и укреплять здоровье детей посредством комплексного и системного использования элементов Су-Джок терапии;

- стимулировать речевые зоны коры головного мозга, воздействуя на биологически активные точки по системе Су - Джок;

- использовать этот метод для гармонизации межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста:…..

- формировать навыки самоконтроля и саморегуляции движения рук и ног через зрительные, тактильные осязания, тактильно-двигательные ощущения;

- совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать речь, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие детей через стимуляцию мелкой моторики рук посредством использования элементов Су-Джок терапии, стимулировать биологические точки стопы во время ходьбой по массажным дорожкам.

- развивать общую, мелкую и артикуляционную моторику;

- воспитывать умение слушать словесные инструкции и выполнять задания в соответствии с ними;

- формировать у детей интерес к своему здоровью;

**Виды гимнастики и их ценность**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастика для глаз | -  это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузамиГимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. |
| Гимнастика после сна | Устранить некоторые последствия сна (вялость, отечность, сонливость)Увеличить тонус нервной системы.Усилить работу основных систем организма (сердечно –сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции)Гимнастику после сна проводить на массажных дорожках с использованием мячиков су -джоки |
| Дыхатедьная гимнастика | Формировать правильное носовое дыхание, которое способствует профилактике болезней дыхательных путей. Способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение. Умение управлять дыханием позволяет управлять собой, помогает расслабиться, упокоится, справится с волнением и раздражительностью. |
| Логоритмика (М.Ю.Картушина) | Логоритмика помогает совершенствовать речь ребёнка, отрабатывается ритмическая структура слова, и четкое произношение доступных по возрасту звуков, обогащается словарь детей овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, творчески проявлять себя.Использовать сказки по су джок – терапии. |
| Нейрогимнастика | Суть гимнастики заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения.-развивать межполушарные взаимодействия;-совершенствовать развитие мелкой моторики;-создавать новые нейронные связи;-улучшать концентрацию внимания, память, мышление, пространственные представления;-улучшать зрительно-моторную координацию;-снижать утомляемость и повышать способность к произвольному контролю;-управлять своими эмоциями. |
| Пальчиковая гимнастика | Развитие мелкой мускулатуры рук, которая способствует развитию речи и развитию интеллекта ребёнка.Помогает формировать представление о своем теле.Пальчиковую гимнастику можно сочетать с элементами су –джок гимнастики. |
| Самомассаж | Стимулировать деятельность внутренних органов, повысить работоспособность, мобилизовать защитные силы организма.Способствовать формированию у детей привычки следить за своим здоровьем. Тонко чувствовать состояние своего здоровья и восстанавливать резервы, не дожидаясь начала заболеванийВ самомассаже использовать мячики с суджок терапии |
| Психогимнастика | Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера. Использовать су джок терапию |
| Физкультминутки | Помогают снять усталось во время занятий. А во время физкульминуток использоватьсу джок – терапию. Этот метод для гармонизации межполушарного взаимодействия. Формирует навыки самоконтроля и саморегуляции движения рук и ног через зрительные, тактильные осязания, тактильно-двигательные ощущения |

**Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

2.   Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

3.   Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

4.   Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5.   Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6.   Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

**Список литературы**

Алямовская В.Г. « Как воспитать здорового  ребенка» Москва 1993г.

Альябьева Е.А. «Занятия по психогимнастике с дошкольниками» М.; 2009

Архипова, Е.Ф. «Логопедический массаж при дизартрии».- М.: «Астрель», 2008

Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» издательство «Учитель» Волгоград 2009г.

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход,2000.

Блыскина, И.В., Ковшиков, В.А. «Массаж в коррекции артикуляционных расстройств».- Санкт-Петербург: 1995 г.

Галанов А.С. «Игры, которые лечат от 3 до 5лет» М.; Сфера, 2006г

Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 3-4летТворческий Центр «СФЕРА», 2006 г.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

Сивцова А.М.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях”  Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога