Компанцева Людмила Викторовна

МКДОУ детский сад «Радуга»

 п.Тазовский район, Ямало – Ненецкий автономный округ

Инструктор-методист

**Здоровьесбережение дошкольников в семье.**

**Методические рекомендации для родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка в семье.**

Здоровье детей - богатство нации; этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди.

«Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства и детства.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны.

Актуальность этой темы в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня для нас с вами охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это  среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. В педагогике разработано множество оздоровительных программ, но ни одна из них и никакие другие социальные институты не могут дать полноценных результатов, если они не реализуются совместно с семьей.
Одним из самых важных социальных партнеров детского сада, обеспечивающих адаптивность ее инновационной деятельности, является родитель. Партнерские отношения между садиком и семьей расширяют сферу действия в образовательной среде субъективных отношений вокруг ребенка, включают семью в образовательный процесс как заказчиков, соисполнителей и экспертов, позволяют повысить психолого-педагогическую грамотность родителей и влияют на тип воспитания в семье.

Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения) – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

За прошлое столетие, по мнению ученых, гиподинамия (низкая физическая активность человека) возросла с 1 до 94 процентов. Главными пороками человека становятся: накопление отрицательных эмоций без физической нагрузки, переедание.

Воспитание учащихся в семье и школе на сегодняшний день располагает наиболее доступным в России способом оздоровления человека, и средство это – воспитание ценностного отношения к своему здоровью, выражающееся формулой: « Здоровье – ценность, а ценности не даются даром», а приоритетный принцип « Не навреди». А. Шопенгауэр говорил: « Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий, счастливее больного короля».

По данным академии РАМН среди факторов, обуславливающих здоровье человека, на долю экологических факторов приходится примерно 20-25% всех воздействий, 20% составляют биологические (наследственные) факторы, 10%- развитие медицины и организация системы здравоохранения.

Основным же фактором, влияние которого на здоровье оценивается в 50-55%, является образ жизни. Поэтому понятие «здоровье» необходимо рассматривать комплексно:

- физический аспект здоровья – физическая подготовка, умение преодолевать усталость, подвижный образ жизни, здоровье позволяет воспитаннику справиться с физической нагрузкой.

- интеллектуальный аспект здоровья – хорошие умственные способности, необходимые знания, любознательность, самообучаемость.

- нравственный аспект здоровья – потребность подчинить свое поведение общественным нормам и требованиям морали, самокритичность.

- социальный аспект здоровья – коммуникабельность, умение жить в социуме.

- эмоциональный аспект здоровья – уравновешенность, отсутствие негативных эмоций, напряжения, стресса.

В период обучения в ДОУ закладываются основы здорового образа жизни, как система норм и правил, формируются ключевые знания об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Ответственность за жизнь детей, укрепление их здоровья – одна из главных задач семьи и детского сада.

Значительную часть времени ребенок проводит в семье, вот почему именно в семье закладываются основы отношений к себе и своему здоровью. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, это залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром.

Семья – первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности.

**Что же нужно, чтобы сохранить и укрепить физическое здоровье детей**

**Двигательная активность** Ребенок должен обязательно двигаться в течение дня. Из-за дефицита физических нагрузок телу ребенка в осенние время года так не хватает бодрости, энергии, драйва. Поэтому утром все сложнее проснуться, а днем тяжело сосредоточиться на выполнении задания.

Выполнение дома упражнения «Рокер» снимает напряжение после длительного сидения у телевизора, комрьютера, прибавит энергии, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности (подойдет гимнастический коврик).

Сядьте на пол. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачивайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда колебаний невелика, она регулируется появлением напряжения. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти.

Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями «восьмерки». Если выполнение движений затруднено, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Упражнение « Перекрестные шаги» способствует развитию координации и ориентации в пространстве, делает более успешным усвоение новой информации. А еще снимает боль в пояснице и подтягивает мышцы живота.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть с коленом.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполняется стоя или сидя.

Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4-8 раз. Это упражнение желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.

Эти упражнения, под названием «Гимнастика мозга», были разработаны психологом Полом Денннисоном.

**Профилактика заболеваемости гриппом и ОРВИ**

Чтобы не болеть этой зимой, пересмотрите рацион своей семьи.

Свежие овощи и фрукты. Они богаты витаминами, а особенно антиоксидантами – витаминами А, С и Е. Витамина С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамином А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Отдавайте предпочтение пище, богатой флавоноидами – веществами, подстегивающими защитные силы организма. К ним относят кверцетин (содержится в репчатом луке и яблоках), ликопен (его много в помидорах) и эллаговую кислоту (в грецких орехах).

Растительные масла, рыба жирных сортов. В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний. Мясо. Дефицит белковой пищи в зимний период вредно отражается на состоянии иммунитета, так как иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, являются белками, и для их синтеза необходима белковая пища. Поэтому полностью отказываться от мяса, особенно в период простуд, просто неразумно. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.

Хорошее [здоровье](http://50ds.ru/psiholog/8312-reflektorno-rolevaya-igra-dlya-pedagogov-kak-ukrepit-i-sokhranit-zdorove-detey-nashego-detskogo-sada.html) базируется на фундаменте всестороннего и гармоничного общего развития. Физическая культура, правильное питание является наиболее эффективным и доступным средством сохранения и укрепления здоровья.

[Семья –](http://50ds.ru/zaveduyushaya/7283-proekt-detskogo-vzroslogo-tvorchestva-semya--malenkaya-strana.html) это среда, где формируется здоровье ребенка. Именно родители обязаны заложить в сознании ребенка основу к постоянному стремлению к здоровью. Задача педагогов заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности ребенка и приобщении его к здоровому образу жизни.

[*Здоровье и*](http://50ds.ru/sport/7303-proekt-na-temu-zdorove-i-bezopasnost-detey-doshkolnogo-vozrasta.html) *счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и дома.

Н.М.Амосов.*

Здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание дома и в детском саду. Мы заканчиваем сегодня нашу с вами встречу и хотим быть уверены в том, что наши практические советы и рекомендации помогут вам растить детей здоровыми, крепкими и успешными. Спасибо за понимание и сотрудничество!

Использованная литература:

1. Вайнер Э.Н. «Формирование здоровьесберегающей среды в системе образова-тельного учреждения». Валеология. 2004г., №1, стр. 21 - 26

2. Ишмухаметов М.Г. «Нетрадиционные средства оздоровления детей». Началь-ная школа. 2005г., №11 стр. 75.

3. Борисова И.П. «Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе». Справочник руководителя образовательного учреждения. 2005г., №10, стр.84 – 92.

4. Ципланкова О.А. «Сам себе качели». Здоровье школьника. 2009г., №11 стр. 52.

5. Петрова И.Н. «Мой ребенок – барометр». Здоровье школьника. 2009г. №1, стр. 50 – 51.

6. Цветкова Н.И. «Педагогические инновации и здоровье их участников: опыт решения проблемы». Экологическое образование. 2006г. №3., стр.28 - 33