«Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей»

Дошкольный возраст является одним решающим в формировании психического и физического здоровья ребенка. До 7 лет человек проходит высокий путь развития, который никогда не повторится на протяжении последующей жизни. В этот период идёт развитие органов и становление функциональных систем организма, так же формируется характер, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно именно на этом этапе способствовать сформированию у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни. Осознанную необходимость в систематических занятий спортом и физической культурой. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья ребёнка на всех его этапах развития и обучения. В настоящее время существуют разнообразные формы и виды деятельности, которые направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Такой комплекс получил название «здоровьесберегающие технологии».

Назначение таких новых технологий – это объединить психологов, педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей. А что же это такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медика. Задачами здоровьесберегающих технологий, обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья. Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии обучения ЗОЖ, технологии сохранения и стимулирования здоровья; коррекционные технологии.

К технологиям обучения здорового образа жизни относятся: физкультурные занятия, активный отдых, физкультурный досуг, физкультурные праздники, утренняя гимнастика.

- физкультурные занятия проводим 3 раза в неделю в соответствии программой, (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные) - они направлены на сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

- активный отдых (физкультурный досуг - «Ловкие ребята», «Мы со спортом дружим», «А ну-ка, девочки, а ну-ка мальчики», физкультурный праздник «День защитника Отечества»,«День здоровья»- «В стране здоровья» и др.) При проведении таких досугов, праздников все дети приобщаются к участию в различных соревнованиях, состязаниях. С увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непринужденно, чем на обычном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения;

- утренняя гимнастика проводится ежедневно с музыкальным так и без сопровождения. («Веселые обезьянки», «Белочка», «Зоопарк»). Основной задачей утренней гимнастики является переведение ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности;

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся: подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика после сна.

- подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть НОД, на прогулке и в зале. («Мы весёлые ребята» «Ловишки» « Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Хитрая лиса» - подвижные игры («Катание на

велосипеде», «Катание на санках», «Футбол» и др.) такие игры являются эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей;

- так же проводится релаксация, в нашей работе мы используем более спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), так же звуки природы. («Улыбнись», «Слон», «Бубенчик», «Тишина»,«Дружные дети»). Релаксация помогает снять напряжение с нервной системы ребенка, успокоить его;

- дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. («Ветерок», «Послушаем своё дыхание», «Дышим тихо, спокойно и плавно»). Дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервное системы, избавляет человека от многих болезней;

- гимнастика для глаз проводится ежедневно в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. («На море», «Веселая неделька» и др). Это способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

- пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. («Осень», «Апельсин», «Птичка», «Ботинки»). Она направлена на развитие мелкой моторики рук.

- динамические паузы проводятся во время занятий, по мере утомляемости детей. Мы используем такие динамические паузы («Ветер дует нам в лицо», «Петух» «Дерево», «Буратино», «Часы» и др.) Они создают благоприятную атмосферу, снимают напряжение;

-бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна. («Просыпающиеся котята», «Медвежонок косолапый», «Солнечные зайчики», «Мы проснулись», Малыши - крепыши). Для профилактических целей родителями был изготовлены коврики - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. Все это способствует активному включению

детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.

К коррекционные технологиям относятся: технология музыкального воздействия, артикуляционная гимнастика

-технология музыкального воздействия используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Она положительно влияет на развитие творческих способностей, на оздоровление;

-артикуляционная гимнастика. Они направлены для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение(«Слоники», «Грибок» и др.) Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Проанализировав данные анкет, полученные в нашем дошкольном отделении, мы пришли к выводу, что хотя все родители имеют среднее образование или специальное, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

Поэтому определили реализацию следующих задач:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.

- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Традиционные форм работы с родителями (родительские собрания, семинар-практикум, консультации, анкетирование, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам и т.д.)

Проводятся встречи с врачом-педиатром, старшей медсестрой, инструктором по физкультуре, психологом. Консультации

-«Больше внимания осанке»;

-«Эмоционально-чувственное постижение мира»;

- «Роль питания в профилактике и лечении ряда заболеваний детского возраста»;

-«Дружеские отношения взрослых и детей в семье»;

-«Закаливание, методика, противопоказания».

Проводятся и новые формы работы:

- Ежемесячный выпуск газеты по здоровьесбережению «Неболейка»;
- Создание в уголках для родителей рубрики «Копилка семейного здоровья»; «Советы доктора»;
- Консультации узких специалистов образовательного учреждения (логопед, инструктор по физической культуре, медсестра);
- Родительские собрания на данную тематику;
- Педагогические советы с участием родителей и т.д.

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в дошкольном отделении проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, выпуск стенгазеты, конкурсы, викторины и т.д.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, что в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Проводимая физкультурно –

оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детей не только при прибивании в детском саду, но и на протяжении дальнейшей жизни.

Применение в нашей работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.