

**Гугуман Тамара Владимировна**

воспитатель

**Романенко Ольга Гаррисовна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ТЕСНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С СЕМЬЕЙ**

*Аннотация: в статье отмечается, что детство – это уникальный период в жизни человека: именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности, опыт детства во многом определяет взрослую жизнь человека. В начале пути рядом с беззащитным малышом находятся самые главные люди в его жизни – родители. Семья для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь его социальное рождение. Ребенок полностью зависит от взрослых, которые его окружают и своим поведением подают положительный или отрицательный пример. Поэтому для решения задач по оздоровлению детей необходима совместная деятельность взрослых: педагогов и родителей. Автор считает, что только совместное взаимодействие семьи и детского сада и их содействие друг другу даст результат. Чтобы сохранить и улучшить здоровье наших воспитанников, приоритетным направлением в работе является использование здоровьесберегающих технологий в тесном взаимодействии с семьей.*

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, физическое совершенство, активное движение.

Формирование здоровья детей является главным направлением деятельности любого дошкольного учреждения. Сегодня нельзя ограничиться только пропагандой педагогических знаний, в которых родители лишь пассивные участники, необходимо эффективнее использовать формы, на которых знания

преподносятся в процессе сотрудничества воспитателя и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка. Проанализировав свою работу, заметили, что с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, у них снижен интерес к двигательной деятельности, они малоподвижны, подвержены частым заболеваниям. Решили, что только в условиях совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей, их ориентацию на здоровый образ жизни, здоровья приобщению к спорту. Этую цель поставили перед собой, чтобы вырастить их счастливыми, физически и психически здоровыми. Исходя из цели, наметили следующие задачи:

Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического педагогического просвещения;

Повысить интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;

Сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье;

Оказать адресную квалифицированную помощь родителям воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей силами специалистов ДОУ.

С целью определения роли семьи в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни провели анкетирование, которое показало, что знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Из полученных результатов следовал вывод, что только часть родителей (50%) пытаются вести здоровый образ жизни. Это обусловлено и тем, что основная масса родителей не понимает самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие болезней. А средства оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья – физического, психического и социального.

Поэтому на родительском собрании «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» использовали презентацию, которая сопровождалась докладом о том, какая проводится работа по сохранению здоровья в группе и какие здоровьесберегающие технологии для этого используются. Каким важным является правильно организованный режим дня, который сочетает период бодрствования и сна ребенка в течение суток, удовлетворяет потребности в пище, в игровой деятельности, отдыхе, двигательной активности и образовательной деятельности. Рассказали о том, что режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, привычек в соблюдении правил в ДОУ и подготавливает к успешной адаптации к школьным правилам. Очень важно поддерживать режим детского сада и тогда, когда ребенок находится дома.

Особенное внимание уделили вопросу о роли физического воспитания в ДОУ, как одного из важнейших условий воспитания здорового ребенка. Рассказали, что систематическая работа включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, прогулки на свежем воздухе в любое время года, регулярные занятия в бассейне.

В ходе беседы выяснилось, что многие родители не одобряют обучение детей плаванию, боятся, что их дети могут простудиться и заболеть. Причина этой боязни в неосведомленности родителей, недооценке ими значения плавания. Объяснили им, что в бассейне соблюдается температурный режим, инструктор проводит необходимую работу по здоровьесбережению.

Для того, чтобы показать какое значение имеет плавание для укрепления здоровья детей, пригласили их поучаствовать в развлечении «Город мыльных пузырей». Родители наглядно убедились в том, что регулярные занятия в бассейне значительно снижают риск заболевания вирусными инфекциями, а плавание является эффективным средством закаливания. После посещения открытого мероприятия большая часть родителей, которые сомневались в том, что занятия плаванием положительно влияют на оздоровление детского организма, в корне поменяли свое мнение. В связи с этим количество детей, посещающих занятия

плаванием, увеличилось. Некоторые родители записали своих детей на дополнительные занятия.

Провели спортивный досуг с участием родителей «Путешествие в зимний лес», который позволил продемонстрировать двигательные навыки и психофизические качества детей.

Все физкультурные праздники, развлечения всегда являются радостным событием в жизни детей. В этом развлечении дети, родители и воспитатели имели возможность не только общаться, устанавливать и поддерживать добрые отношения друг к другу, но и расширять, и активизировать двигательную активность.

Работа по закаливанию детей велась на протяжении всего времени. Большое внимание уделяли таким закаливающим процедурам, как:

- гимнастика после сна;
- босохождение по дорожкам «здоровья»;
- оздоровительный бег;
- дыхательная гимнастика;
- воздушные и солнечные ванны в летний период.

Родители активно принимали участие в изготовлении соответствующих атрибутов: дорожек для профилактики плоскостопия с пуговицами, следами с фасолью и горохом, с веревочкой «Змейка», массажных ребристых ковриков, дыхательных тренажеров – султанчики.

Важным закаливающим средством в работе являются прогулки. Для укрепления в этом направлении совместной работы с семьей я также приглашали родителей на совместную прогулку с детьми, привлекали их к участию в подвижных играх. Пояснили, что планируем прогулку с учетом подвижности каждого ребенка, планируем каждый вид деятельности. Активных, подвижных детей стараемся вовлекать в спокойные игры, а менее активных активизировать подвижной деятельностью. Таким образом, доводим двигательную активность до нормы.

Огромное значение имели индивидуальные беседы и консультации по вопросам здоровьесбережения: о пользе плавания и закаливания, о важности

режима в жизни ребенка, правильного питания и пользе прогулок на свежем воздухе. Они позволили наладить контакт с родителями, побудили их серьезно присмотреться к своим детям, задуматься над тем, как сберечь здоровье детей, что необходимо изменить в образе жизни семьи.

В группе в информационном уголке разместили буклеты и консультации по организации здоровья, укрепляющего двигательного поведения детей, для формирования у родителей знаний и умений по воспитанию здорового ребенка «Режим дня. Это важно», «Организация закаливания детей», «Рациональное питание», «Одежда и обувь ребенка». Предложили массу рекомендаций по закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний, гриппа, плоскостопия: «Закаливание ребенка, как одно из средств физического воспитания», «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью», «Советы родителям по закаливанию ребенка», «Босохождение – элемент закаливания организма» «Как предупредить плоскостопие?», «Что делать, если у ребенка плоскостопие?», «Как не заболеть гриппом», «Профилактика гриппа и простудных заболеваний», «Укрепляем иммунитет», «Что делать, чтобы ребенок не болел?».

Физкультурный уголок пополнили пособиями, соответствующими возрасту детей. Привлекли родителей к изготовлению нестандартного оборудования: бутылочки с блестками «Разноцветные звездочки» для развития дыхания, следы из линолеума, маски для подвижных игр: «Гуси-гуси», «Огуречик», «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Кот и мыши». Изготовление нестандартного физкультурного оборудования сплотило коллектив родителей, значительно повысило их заинтересованность в вопросах воспитания детей.

Таким образом, вся вышеперечисленная используемая комплексная система оздоровления детей уже принесла определенные результаты. Но самое главное, чего достигли в проделанной работе, это то, что большая часть родителей в корне сменили свое отношение к физическому воспитанию и оздоровлению детей в семье. В выходные и воскресные дни они ходят с детьми на прогулки, на природу, стараются вовремя укладывать детей спать, соблюдают время просмотра детьми

телепередач. Серьезное внимание уделяют выполнению режима и воспитанию гигиенических навыков.

Но еще предстоит большая работа с теми детьми, родители которых мало интересуются жизнью в группе, не одобряют и не поддерживают закаливание детей, обучение их плаванию.

Уверены, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. Единство достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приёмами оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший метод семейного воспитания.

Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение. Это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщится к спорту и здоровому образу жизни.

### ***Список литературы***

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000.
2. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: Вако, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.