*Интегрированный подход в работе с семьей по формированию культуры здоровья.*

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма.

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

**Есть одна легенда:***давным-давно на горе Олимп жили – были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, его здоровье. Стали думать, решать, куда бы его спрятать? В синее море, за высокие горы. Но один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!*

Поэтому, должно стать нормой жизни и поведения каждого человека сознательное и ответственное отношение к здоровью, как к общественной ценности.

Потребности в здоровье у самого ребенка нет. Он верит в его нерушимость. Она есть у родителей, общества. Но у каждого ребенка, есть огромное желание, скорее вырасти, стать сильным, не отличаться от сверстников, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста.

Реформирование системы здравоохранения, свертывание профилактической работы, недостаточная грамотность, зачастую и нежелание родителей придерживаться здорового образа жизни, отсутствие продуманной экологической политики, нравственный дискомфорт и череда стрессов привели подрастающее поколение, к асоциальности во всех ее проявлениях. О здоровье подрастающего поколения, в абсолютном его понимании, говорить не приходится. Нарастающий информационный поток и, как следствие, интенсификация образования и обучения детей еще больше обострили проблему здоровья, его сохранности и укрепления. Поэтому значительная и определяющая доля участия в формировании здорового образа жизни ложится на педагогические учреждения, в том числе и дошкольного воспитания.

Необходим поиск средств, способствующих сохранению здоровья детей дошкольного возраста, и повышения уровня их культуры здоровья. Возникает необходимость создания системы работы, предполагающий интегративный подход к образовательной и оздоровительной деятельности. Необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в использовании педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях дошкольных учреждений.

Использование педагогами данных технологий позволит воспитать ребенка, у которого будут устойчиво сформированы ценности здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Ребенка, у которого присутствуют определенные навыки саморегуляции, позволяющие предупреждать девиантное поведение, который способен оценить свои возможности, верит в свои силы, имеет представление о своей самоценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни. Результатом культуры здоровья ребенка дошкольного возраста будет оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания.

Важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения  и укрепления своего здоровья посредством здоровьесберегающих технологий, включающих в себя:

1. медико – профuлактические: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей, физического развития, организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа;

2. физкультурно-оздоровительные: технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка;

3. здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного учреждения;

4. здоровьесберегающие образовательные технологии: организационно-педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные.

5. педагогические технологии активной предметно-развивающей среды.

Главным для нас, педагогов должно быть формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитания ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и окружающей среды.

Что же мы можем предложить детям в детском саду, используя наши возможности, создав определённые условия:

Приоритетом нашего дошкольного учреждения является физическое развитие ребёнка, сохранение его здоровья (это задача годового плана работы). На базе детского сада созданы все условия для полноценного физического развития и оздоровления детей. Создана необходимая макро и микро среда.

**Условия в детском саду для физического развития и оздоровления детей**

В детском саду функционируют спортивный - музыкальный зал, территория детского сада оснащена спортивно-игровым оборудованием, имеется спортивная площадка.

Наряду с оснащением физкультурной площадки большое внимание уделяется оформлению групповых участков. Где размещено крупное стационарное оборудование: горки, лесенки, качели, пеньки разной высоты, а также широко используется выносной нетрадиционный инвентарь в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей и от временных условий.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитания потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой возрастной группе оборудованы спортивные уголки в соответствии с возрастными принципами и половыми различиями детей. Это и комплекты предметов для организации подвижных и спортивных игр: бадминтон, баскетбол, кегли, серсо, кольцеброс, городки, скакалки, а также нестандартное оборудование, созданное руками педагогов и родителей из подручного материала (старых пуговиц, исписанных фломастеров, пластиковых бутылок и др.). Имеющееся в группах оборудование используется во время прогулок и во время самостоятельной деятельности. Установлены спортивные комплексы, где дети занимаются под руководством  воспитателя.

В группах педагогами оформлены «уголки здоровья», где дети получают знания валеологического характера. В «уголках здоровья» накоплен богатый материал: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

**Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ**

Систематическая работа по физическому воспитанию в ДОУ включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические физкультурные занятия, занятия на свежем воздухе. Спортивные праздники, развлечения помогают решению задач оздоровления детей. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса к  физической культуре.

Жизнь каждого ребенка в детском саду строится на основе продуманного чередования физических и интеллектуальных нагрузок, разных видов и форм его деятельности. Время, отведенное для организованной деятельности ребенка, разумно соотносится с достаточным временем для отдыха, расслабления, релаксации, удовлетворения его личных планов и интересов.

Дозируются  и объемы предлагаемых детям заданий, физические нагрузки, контролируются количеством и качеством выполняемых движений и процедур. При этом учитываются не только возраст детей, но и их индивидуальные особенности, физический и психоэмоциональный статус.

В структуру оздоровительных режимов каждой группы вплетены спектры  восстановительных методик, приемов, способов.

Динамические паузы, которые проводятся педагогами во время занятий, по мере утомляемости детей.

При помощи дыхательной гимнастики, правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Данная технология используется педагогами ДОУ во время утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, после дневного сна.

Систематическое использование педагогами физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. В старших группах физкультминутки проводят сами дети.

Пальчиковая гимнастика нравится как малышам, так и детям старшего возраста.

Ежедневно по 3 – 5 мин. в любое свободное время и во время занятий организуется гимнастика для глаз, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

После дневного сна,  ежедневно организуется бодрящая гимнастика. Форма проведения различна: упражнения на кроватях, ходьба по дорожке «здоровья».

Самомассаж используется воспитателями и инструктором по физической культуре в различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физкультминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

В ДОУ осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

- упражнения после сна (в постели);

- пробежки по пуговичному коврику;

- витаминизированное питьё;

- полоскание рта кипяченой водой комнатной  температуры

- обширное умывание в летний период

- хождение босиком

- воздушные ванны

- мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ (аромотерапия с использованием лука и чеснока).

В целях сокращения сроков адаптации и уменьшения отрицательных проявлений у детей при поступлении их в ДОУ осуществляется чёткая организация медико-педагогического обслуживания  в соответствии  с учётом возраста, состояния здоровья, пола, индивидуальных особенностей детей.

**Работа с родителями**

Решая задачи физкультурно-оздоровительной работы в саду, мы опираемся на принцип единства взаимодействия: Родители → ребёнок → педагог.

Сотрудничество нашего детского сада и семьи направлено на достижение основной цели – разработки новых подходов к взаимодействию детского сада и родителей как фактора позитивного физического развития ребенка.

Нам удалось приобщить родителей к активной работе по физическому воспитанию детей, пополнить их знания об особенностях использования профилактических и  коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных игр, а также помогло  в создании условий для развития  двигательных навыков ребенка дома.

В рамках института семьи  приоритетными в физическом воспитании детей остается положительное влияние  добрых семейных  отношений на всестороннее  формирование личности ребенка.

Таким образом, совместная работа способствует укреплению и сохранению здоровья ребёнка, развитию его силы и выносливости, физических способностей, повышению сопротивляемости его организма болезням. Важно  понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Этоважнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее.