

ПРИБЛИЖЕНИЕ СЕМЬИ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Воспитатели:
Артеменко А.П.
Федорова Т.Г.

На современном этапе развития нашего общества проблема сохранения здоровья детей становится все более актуальной. Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни нынешнего общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Сохранение и укрепление здоровья детского организма всегда было и остается приоритетным в работе дошкольных образовательных организаций. Родители предъявляют высокие требования к деятельности педагогов в этом направлении, сами же - активно стремятся оградить ребенка от болезней и неблагоприятных условий внешней среды. Однако не всегда усилия родителей и педагогов согласованы в своих действиях. Подчас происходит процесс перекладывания ответственности с одного взрослого на другого. Особенно остро этот вопрос стоит в младших группах детского сада, когда с приходом в детское учреждение ребенок начинает чаще болеть, иногда ухудшается состояние его здоровья. Проведенное анкетирование с семьями наших подопечных по проблеме формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников показало, что большинство родителей (82%) осознают его важность, но не имеют никакого представления о современных здоровьесберегающих технологиях, не знают, как правильно организовать деятельность, направленную на укрепление здоровья детей, какие методы и приемы использовать.

Сегодня в детских учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и укрепить здоровье детей. Детский сад и семья обладают значительным педагогическим

арсеналом, позволяющим создать благоприятные здоровьесберегающие условия для детей младшего дошкольного возраста. Только объединение и консолидация всех усилий родителей и педагогов позволит добиться положительной динамики в оздоровлении малышей.

Ребенок младшего дошкольного возраста полностью зависит от создаваемых в ДОУ и семье условий, формирование основ здорового образа жизни только начинается и от того какие требования будут предъявлять взрослые к самоорганизации ребенка, зависит приобщиться ли ребенок к здоровому образу жизни или нет. Создание здоровьесберегающих условий охватывает все стороны жизни ребенка: от организации сбалансированного питания до проведения закаливающих процедур. Перед педагогами стала главная проблема: объединить все представления родителей о здоровом образе жизни в единую научно обоснованную систему оздоровления детского организма в комплексе и добиться ее выполнения, как в детском саду, так и дома.

Вся оздоровительная работа была разделена на три направления:

- Просветительская. Повышение уровня компетенции родителей в области здоровьесберегающих технологий;
- Организационная. Четкое и последовательное выполнение режима дня в детском саду и в домашних условиях, включая выходные дни;
- Оздоровительная. Проведение мероприятий, направленных на укрепление и повышение иммунитета ребенка.

Для повышения компетентности родителей в области здоровьесбережения детского организма не достаточно только подготовить соответствующие консультации и рекомендации. Родитель должен быть мотивирован данной тематикой. Мотивированию родителей в повышении своего интеллектуального уровня в здоровьесбережении способствовало проведение их тестирования. Родителям предлагалось заполнить небольшой тест по определенному разделу: «Мы то, что едим», «Погуляем?», «Полезно ли ходить босиком?», «Мы – не курим!» и другие. Короткая, но емкая информация в тесте заинтересовывала родителя, заставляла задуматься, а иногда и принять правильное решение. В современном обществе появилась положительная мода на здоровье, которая

подкрепляется примерами из жизни знаменитых людей планеты. Доверительные беседы с родителями помогли выявить положительные примеры и среди семей воспитанников. В группе появились семейные фотоколлажи, рассказывающие о проведенных выходных днях на природе, об играх с ребенком дома, о занятии спортом всей семьей и другие. Особенно ценными получились стенгазеты о семейных династиях, посвященных давним традициям в семьях воспитанников. Единение нескольких поколений семьи способствовало созданию здоровой эмоциональной атмосферы душевности и комфорта, укрепляющей не только дух каждого члена семьи, но и его здоровье. Возрождению вековых семейных традиций на Белгородчине был посвящен мастер-класс «Крепка семья - крепка Россия», проведенного в конце учебного года по итогам работы в мае. Каждая семья делилась опытом своей работы, представила либо фотоколлаж, либо буклет, либо стенгазету. Некоторые семьи принесли для дегустации авторские блюда на конкурс «Забавно, вкусно и полезно».

Второе направление работы посвящено организации режима дня дошкольника, как в детском саду, так и в домашних условиях. В ДОО режим дня строго регламентирован и научно обоснован, поэтому никакие коррективы в него вносить нет необходимости. Его следует выполнять, особенно выдерживать режим прогулок и сквозного проветривания. С удивлением родители узнавали о том, что прогулки на свежем воздухе не только укрепляют здоровье малыша, но и способствуют его умственному развитию, поэтому педагоги рекомендовали родителям удлинить дорогу из детского сада до дома, при этом побеседовать с ребенком об окружающей природе, почитать короткое стихотворение и т.д. Для тех родителей, которые не стремились выделить время для вечерней прогулки, педагоги подготовили небольшие буклеты «А знаете ли Вы...», в которых изложена удивительную информацию о значимости прогулки для взрослого и ребенка. Так постепенно педагоги настраивали родителей на проведении полноценной прогулки с ребенком.

Оздоровление ребенка включало в себя проведение закаливающих процедур, дыхательной гимнастики, а также налаживание полноценного сбалансированного питания в домашних условиях. Большое внимание педагоги

уделили организации здорового питания ребенка, особенно в последнее время, когда родители сами увлекаются фастфудом и приобщают к этому своих детей. Альтернатива быстрой еды является полезная еда, которая может быть такой же вкусной и внешне привлекательной. Для этого пришлось постараться не только мамам, но и бабушкам, которые владеют секретами и многолетним опытом приготовления детских блюд.

Таким образом, педагоги выбрали свою методику ненавязчивого руководства, убеждения и просвещения родителей в области здоровьесбережения детского организма. Шаг за шагом, подводя родителей к пониманию необходимости целенаправленно и последовательно, а главное – научно обоснованно, заниматься сохранением и укреплением здоровья своего ребенка, не перекладывая свои обязанности на плечи других.

Здоровьесберегающая предметно-пространственная среда группы существенно изменилась в течение учебного года с активным участием родителей. В ноябре для родителей был проведен мастер-класс «Физкультурное оборудование своими руками», на котором взрослые были удивлены простоте и доступности изготовления тренажеров и атрибутов. Педагоги предложили поучаствовать в конкурсе нестандартного физкультурного оборудования семьи воспитанников. Мама сшили разнообразные коврики для закаливания, сделали погремушки, султанчики, гантели для занятий физкультурой. Папы оказали помощь в изготовлении спортивно-дидактического пособия «Цветной дождик» и физкультурного оборудования на площадке.

Ежегодная положительная динамика снижения заболеваемости (количество пропусков по болезни одним ребенком) в первой младшей группе свидетельствовала о том, что родители и педагоги, объединенные одной целью, создавали оптимальные условия для формирования основ здорового образа жизни детей, укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Повышение мотивации родителей к здоровому образу жизни повысило активность взрослых в здоровьесберегающих мероприятиях и стремление следовать общепринятым правилам всей семьей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аршавский, И.А. Ваш малыш может не болеть: физкультура для здоровья. // М.: Советский спорт, 2020. - 30 с.
2. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье [Текст] / И.И. Брехман – Л.:Наука, 2020.-123 с.
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! [Текст] Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. / Л.Н. Волошина.- Издательство: Вентана – Граф, 2020. – 224с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии в современной школе. [Текст] / Н. К. Смирнов.-М.:АПК и ПРО, 2022.-121 с.