**Консультация для педагогов и родителей**

**Растим здоровых детей!**

****

Современный мир настолько динамичен, предъявляя все более высокие требования к человеку, как в социальном, так и профессиональном плане, что неизбежно сказывается на  здоровье. Формирование всесторонне и гармонично развитой личности выступает как объективная потребность, становясь основной целью образования. Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в нем возможностей.

Давно известно, что в дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья, поскольку  именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма,   формируются основные черты личности,  вырабатывается характер.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что сложившаяся в последние годы в России тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер. Ежегодно увеличивается численность детей с нарушением осанки, плоскостопием, ухудшением зрения.

Поскольку здоровье есть триединство физического, психического и эмоционального благополучия, то, по сути, создание психологически безопасного климата в группе, учет возрастных и индивидуальных особенностей, обеспечение условий для активизации разных видов детской деятельности и непосредственное вовлечение каждого воспитанника в образовательный процесс уже является залогом сохранения здоровья. Вместе с тем, сохранению и укреплению именно физического здоровья в дошкольном учреждении уделяется особое внимание.

Еще средневековый  врач и философ Авиценна писал: «С гимнастикой дружи, всегда веселым будь, и проживешь сто лет, а может быть, и боле. Микстуры, порошки — к здоровью ложный путь. Природою лечись — в саду и в чистом поле».

Вместе с тем, немаловажное значение в сохранения и укрепления здоровья детей имеет организация работы с родителями, которая может быть представлена следующими формами:  демонстрация физкультурных занятий, консультации, тематические родительские собрания, дни здоровья, дни семьи, фотовыставки и фестивали, а также совместная  проектная деятельность ребенка и взрослого по соответствующей тематике.

Как уже ранее было отмечено, организация физического воспитания  в детском саду представляют собой образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, разработанный умелым педагогом через различное сочетание форм и методов работы. Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

**1. Физические упражнения**

В этот блок входят такие формы организации деятельности как: утренняя гимнастика, коррекционные занятия по физкультуре в зале и на улице, физкультминутки, гимнастика после дневного сна, зарядка для глаз. Именно эти виды деятельности наиболее благотворно влияют на формирование тела, развитие органов и систем, являются базисными для более сложных движений. Специфической особенностью таких форм работы являются: избирательное воздействие на различные части тела, отдельные суставы, мышечные группы и даже на разные стороны их деятельности и состояния (расслабление, растяжение мышц и др.), возможность точной дозировки нагрузки, разнообразие упражнений, использование предметов, снарядов, проведение упражнений под музыкальное сопровождение. Продолжительность занятий варьируется в зависимости от  возраста воспитанников.  Так, в младшей группе длительность занятия не должна превышать 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей  и подготовительной – 30 минут.

**2. Гигиенические процедуры**

К этому блоку относятся: умывание, мытьё рук, полоскание рта,  игры с водой, влажное обтирание. Немаловажное значение играет соблюдение режимных моментов, которое приучает детей к организованности, дисциплинированности.

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых — родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи. У детей дошкольного возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим для успешного формирования у них гигиенических навыков необходимо прибегать к показу и объяснению.

**3. Прогулки и активный отдых**

В этот блок входят игры на улице, развлечения и праздники, дни здоровья, выезды на природу, походы в парк, экскурсии. Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Разнообразить времяпрепровождение на улице призваны подвижные игры с использованием физических упражнений, например: спрыгивание, прыжки через канавку, прыжки со скакалкой, упражнения с мячом и пр. В игре закрепляются двигательные навыки, развиваются физические, а также морально-волевые качества.

**4. Закаливание**

К методам закаливания относят: дыхательную гимнастику, хождение по массажным дорожкам, обширное умывание, мытье рук с постепенным переходом от кисти до предплечья, ножные ванны. Для ослабленного ребенка закаливание имеет еще большее значение, чем для здорового.

В организации закаливающих процедур необходимо руководствоваться  3 основными принципами:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;

- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям растущего организма;

- соблюдать систематичность и последовательность при проведении закаливания.

  Так, например, обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале 26-28°С, а затем снижая ее до 20-22°С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23-25°С, постепенно каждую неделю она снижается на 1-2°С и доводится до 10-15°С.

**5. Массаж**

Массаж, будь то точечный, медицинский, гидромассаж стоп и др.  воздействует на кожу, мышцы, костную систему, усиливает дыхание, улучшает кровообращение, обмен веществ.

Точечный массаж можно выполнять с самого раннего возраста. Он не продолжительный по времени, всего 2-4 минуты. Массажные области расположены в доступных зонах: ушки, ладошки, шея и голова. Этот вид массажа прекрасное корректирующее средство в работе основных систем организма. Подробная методика проведения точечного массажа описана А.А. Уманской.

**5. Музыкотерапия**

Музыкотерапия  позволяет решить ряд проблем: преодолеть психологическую защиту ребёнка, успокоить, или наоборот, настроить, активизировать, заинтересовать, установить контакт между взрослым и ребёнком, помогает развивать коммуникативные и творческие возможности ребёнка, занять его увлекательным делом - музыкальными играми, пением, танцами, движениями под музыку, импровизацией на музыкальных инструментах.

В дошкольном возрасте активизирующий эффект музыки достигается музыкальным оформлением различных игр, специальных коррекционных занятий с детьми. Музыкотерапия осуществляется  в форме подгрупповых и индивидуальных занятий с ритмическими играми, дыхательной гимнастикой, воспроизведением заданного ритма с постепенным замедлением темпа, прослушиванием музыкальных произведений, пением песен, сочетанием с изобразительной деятельностью, игрой на детских музыкальных инструментах.

Так, например, для  укрепления и оздоровления  дыхательной  функции можно использовать духовые инструменты: глиняные свистульки, свирели,  игрушечные дудочки, губные гармошки, блок-флейты  и др. При слабой  мелкой моторике пальцев - клавишные инструменты: игрушечное пианино или детский синтезатор, можно также использовать детские кастаньеты.

Благотворное влияние на психоэмоциональное состояние детей оказывает прослушивание классической музыки. Продолжительность прослушивания музыкальных композиций не должна превышать 10 минут.

**6. Психогимнастика**

Методика занятий психогимнастикой довольно проста и представляет собой комплекс специальных игровых упражнений, этюдов, направленных на совершенствование психических процессов (мышления, памяти, внимания, воображения) и формирование личностных качеств и эмоциональной сферы .

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз:

1 фаза. Мимические и пантомимические этюды.

Цель: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического довольства и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, гнев, интерес, отвращение, презрение, страх и др.) и некоторых эмоционально окрашенных чувств (гордость, застенчивость, уверенность и др.). Дети знакомятся с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой.

2 фаза. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Цель: выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

3 фаза. Этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

4 фаза. Психомышечная тренировка.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного поведения, формирование социально одобряемых черт характера.

Между второй и третьей фазами делается перерыв в несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе - "минутка шалости

Между третьей и четвертой фазами можно организовать игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

На занятии дошкольников в группе не должно быть более 6-10 детей.

**Зарядка для глаз**

1.  Быстро поморгать глазами, закрыть веки, тихо посидеть 5-10 секунд.

2. Сильно зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, посмотреть вдаль, задержать взгляд на 5 сек.

3. Правую руку вытянуть перед собой. Медленно водить указательным пальцем вправо и влево, вверх и вниз, следить за движением пальца взглядом.

4. Медленно вращать глазами влево, вправо. Сделать глазами несколько круговых движений.

5. Сесть на стул, ладонями упереться в пояс. Повернуть, не склоняясь голову вправо, посмотреть на левый локоть, затем то же проделать наоборот.

6. Указательными пальцами осторожно нажимать на закрытые веки, легко массируя их.

Зарядка проводится ежедневно. Каждое упражнения повторяется 5-6 раз.

Важно помнить, что привычка в здоровом образе жизни вырабатывается постепенно и систематически, а не разово и стихийно. Только совместными усилиями педагогов и родителей может быть достигнут необходимый результат.