***РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ***

**Приобщение детей к здоровому образу жизни через создание развивающей среды**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух (духовное) порождает здоровое тело.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

 Средства двигательной направленности:

1. физические упражнения;
2. физкультминутки и паузы;
3. эмоциональные разрядки;
4. гимнастика (оздоровительная после сна);
5. пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
6. лечебная физкультура;
7. подвижные и спортивные игры;
8. психогимнастика;
9. прогулки на свежем воздухе;

Ежедневно в своей работе с детьми используется такая форма, как **пальчиковые игры**. Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка. В группах целесообразно создать картотеку стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Пальчиковые игры без предметов можно проводить в свободное время, на прогулках. На занятиях в утренний отрезок времени, в играх старайтесь выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д. *Например: “Узловка” (пальчиковая игра). Берём верёвку диаметром 4-6 мм и завязываем на ней 4-8 узлов. Подвешиваем её вертикально. Ребёнок пальцами подтягивает узел, а ладонью сжимает его (как при лазанье на канате), и так движется дальше (со словами):*

*Лезет, лезет альпинист –
В этом деле он артист.
По скале и по верёвке
Он наверх залезет ловко!*

**Для укрепления зрения** используйте следующие моменты: *зрительные паузы*, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком. *Коррекционные физминутки* – для укрепления зрения – проводятся на занятиях, т.к. необходима полная раскованность детей в движениях, что достигается развитием воображения, фантазии. (“Жук”, “Прогулка в зимнем лесу”, “Самолёт”, “Ладошки”, “Цветы”). Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза. *Зрительная гимнастика* – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. *Зрительные ориентиры (пятна)* – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

1. Красный – стимулирует детей в работе. Это сила внимания.
2. Оранжевый, жёлтый – соответствуют положительному рабочему настроению. Это тепло, оптимизм, радость.
3. Синий, голубой, зелёный – действуют успокаивающе. Это общение, надежда, вдохновение.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр. Детям нравятся **эмоциональные разминки** (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)

Чаще используйте **минутки покоя**:

- посидим молча с закрытыми глазами; - посидим и полюбуемся на горящую свечу; - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы; - помечтаем под эту прекрасную музыку.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие в выполнении упражнений.

*В течение дня изыскивайте минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться как кошка, поваляться как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать как змея без помощи рук. Это очень важно для* ***развития и укрепления опорно - мышечной системы ребёнка*.**

**Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Используйте мелодии на занятиях, во время принятия пищи, перед сном. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них.

Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей и самое главное в оздоровительной работе ДОУ - регулярные прогулки на свежем воздухе.

**Г.А. Сперанский писал: “День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”**. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.

Через экскурсии в лес, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, развлечения дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём здоровье. В лесу дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев. Рассуждают: можно ли жечь мусор? Откуда появился плохой воздух?

В группе оформляютмся ***дидактические игры:*** “Структура человеческого тела”, “Спорт – это здоровье”, “Чистим зубы правильно”, “Бережём уши” и т.д.

Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Как рекомендация - **создание в группе “Уголка здоровья”.** Расположите в нём: осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки, бумага, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

- Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла.

- Губки, бумага – для снятия стресса.

- Шарики, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д.

В уголке здоровья поместите книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

*Оформите* ***дидактические игры****:* “Структура человеческого тела”, “Спорт – это здоровье”, “Чистим зубы правильно”, “Бережём уши” и т.д.

Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Мы знаем, что гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

1. личная гигиена;
2. проветривание;
3. влажная уборка;
4. режим питания;
5. сон;
6. правильное мытьё рук;
7. обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
8. обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д.
9. ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Все навыки, умения, привычки закрепляйте и используйте в работе с детьми в валеологических и экологических проектах.

Поможет в работе по воспитанию здорового образа жизни *специальный альбом:* “Я, и моё здоровье”, в который записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: “Что я люблю больше всего?”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Пусть родители выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учите оценивать здоровье ребёнка. Вместе составьте памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям предложите картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации.

Для родителей оформите в “Уголке здоровья” рекомендации, советы:

1. папки – передвижки;
2. приглашайте на открытые просмотры гимнастик, физкультурных занятий, прогулок и т.д.;
3. проводите анкетирования.

Все эти приёмы позволят вам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.