Элянова Е.С

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДОУ И СЕМЬИ**

**Аннотация:** статья посвящена проблеме формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Представлен опыт по использованию здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, в основе использования которых лежит активное взаимодействие педагогов ДОУ и семей воспитанников в рамках работы семейного клуба «Здоровячок». **Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, основы здорового образа жизни, здоровье, физическое воспитание, родительский коллектив, физкультурно-оздоровительная работа.

Полноценное физическое и психическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-Ф3 отмечено, что родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте [1].

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) ориентирует на тесное взаимодействие с семьями воспитанников: родители должны участвовать в реализации образовательной программы, чтобы не упустить важнейший период в развитии его личности.

Исходя из содержания данных документов и в связи с актуальностью проблемы воспитания здорового образа жизни в детско-родительской среде, в нашем дошкольном образовательном учреждении была четко определена позиция по работе не только с детьми, но и с семьями в целом.

В целях установления сотрудничества коллектива педагогов и семьи в вопросах воспитания, образования и укрепления здоровья детей-дошкольников с особыми образовательными потребностями на базе МДОУ «Детский сад №4 «Теремок» г. Козьмодемьянска нами был создан семейный клуб «Здоровячок» для детей старшего дошкольного возраста, посещающих дошкольное учреждение и их родителей. В рамках работы нашего клуба мы призываем родителей быть активными участниками образовательного процесса, а не просто сторонними наблюдателями.

Работа семейного клуба «Здоровячок» призвана решить задачи, связанные с повышением педагогической культуры родителей, выявлением и трансляцией положительного семейного опыта, содействием сплочению родительского коллектива с целью внедрения здоровьесберегающих технологий, с установлением доверительных отношений между родителями и педагогами детского сада.

В основе взаимодействия нашего дошкольного учреждения и семьи лежит сотрудничество. Содружество педагогов и родителей предполагает равенство позиций партнеров, уважительное отношение друг к другу. Мы считаем, что для создания оптимальных взаимоотношений педагогов и родителей необходимо, чтобы обе стороны осознавали значимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяли друг другу.

Учитывая требования ФГОС ДО, мы определили  содержание и условия организации воспитательно-образовательного процесса для формирования культуры здорового образа жизни, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, а также выделили содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей. Все эти задачи педагоги решают в комплексе, обеспечивая разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.    В связи с этим актуальным становится  интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ.

Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем совокупность педагогических, психологических и медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, а так же формирование к нему осознанного и ценностного отношения.

При построении и организации деятельности по использованию здоровьесберегающих технологий в процессе взаимодействия ДОУ и семьи мы ориентируемся на позицию отечественных педагогов, использующих в работе с детьми следующие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья:динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные виды гимнастик (пальчиковая, гимнастика для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая);

- технологии обучения здоровому образу жизни:непосредственно образовательная деятельность по физкультуре, проблемно-игровые, коммуникативные игры, валеологические беседы, точечный самомассаж;

- коррекционные технологии:технологии развития эмоцоинально-волевой сферы, коррекция поведения,  психогимнастика [2], поскольку задачи каждой из данных групп связаны с общими задачами здоровьесьерегающего образования в детском саду.

Сохранить и улучшить здоровье детей – это огромная каждодневная работа всего педагогического коллектива нашего детского сада. Воспитание потребности в здоровом образе жизни мы осуществляем по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

В организации работы клуба «Здоровячок» мы используем разнообразные здоровьесберегающие технологии, реализуемые в форме консультаций, круглых столов, совместных развивающих игр родителей и детей (КВН и др.); выставок, бесед; мероприятий связанных с обсуждением и распространением лучших образцов семейного опыта; спортивных праздников и развлечений. Приведем примеры некоторых из них.

Сама жизнь доказывает необходимость проведения серьезной воспитательной работы с дошкольниками, направленной на профилактику вредных привычек. Мы стараемся, как можно раньше предупредить знакомство детей с одурманивающими веществами: алкоголем, никотином, наркотиками. Поэтому воспитатели в работе с детьми старшего дошкольного возраста используют курс «Гномик Здоровячок и его друзья», авторскую программу «Разговор о правильном питании». Немалый интерес вызывают у дошкольников валеологические занятия «Дорога к доброму здоровью», «Айболит спешит на помощь», «Уроки Мойдодыра», «Путешествие в Здравиаду» [3] и др.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем такие формы работы как тематические выставки литературы, наглядного материала, рисунков, кроссвордов, сочинений на темы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «В здоровом теле – здоровый дух», «В стране здоровья» и др.

В рамках работы клуба «Здоровячок» родители не только наблюдают, но и становятся активными участниками спортивных развлечений, игр, таких как: «Знатоки здорового образа жизни», «Что? Где? Когда?» «Брейн-ринг» валеологического содержания, праздников «В стране Спортландии», «Дошкольная олимпиада», «Семейные старты [4] , разрабатывают «Кодексы здоровья семьи», маршруты выходного дня.

Для того чтобы лучше узнать взгляды каждой семьи на физическое воспитание, на отношение к здоровому образу жизни, мы проводим анкетирование, беседы, посещение на дому и т.д. Воспитатели привлекают родителей к выпуску стенгазет «Мы любим спорт», «Спорт - здоровье, спорт - игра, физкульт-ура!», «За здоровый образ жизни», которые пользуются большой популярностью среди семей, поскольку каждая семья может представить интересные фотографии, поделиться опытом активного семейного отдыха.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Педагоги размещают информацию в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком», «Здоровый образ жизни формируем с детства» и т.д.).

На родительские собрания приглашаются медицинские работники детского сада и детской поликлиники (врачи педиатры, узкие специалисты). Родители знакомятся с результатами диагностики состояния здоровья детей, их психомоторного развития, с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. В каждой группе есть уголок здоровья, где помещается информация для родителей о лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых в дошкольном учреждении.

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа с использованием здоровьесберегающих технологий позволяет привлечь родителей к взаимодействию с педагогами ДОУ по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

В процессе оздоровительной работы осуществляется постоянный медико-педагогический контроль за выполнением запланированных мероприятий, состоянием здоровья и динамикой физического и психического развития воспитанников. Организация физкультурно-оздоровительной работы и контроль за ней в детском саду направлены на обеспечение гармоничного развития ребенка, на оказание конкретной и действенной помощи воспитателям в повышении их профессионального мастерства на основе анализа воспитательного процесса.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Список литературы**:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-Ф3. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 218 с.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКИ, 2000. – 108 с.
4. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Программа и конспекты занятий / сост. Зарипова З.М., Хамитов И.М. – Наб.Челны: ИНПО, 2003. – 159 с.

Элянова Елена Семеновна – студентка направления «Психолого-педагогическое образование» ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет» заочной формы обучения; педагог МДОУ «Детский сад №4 «Теремок» г. Козьмодемьянска, Россия.