Доклад «Некоторые аспекты здоровьесбережения в профилактической работе в семейной группе»

Воспитатель 6 семейной группы

Хитрых Н.О

Современные условия оставляет серьезный отпечаток на здоровье человека, особенно это сказывается на будущем поколение.

В понятие «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение правил личной гигиены, укрепление и сохранение психологического климата, рациональное и здоровое питание,.

В последние время отмечена устойчивая тенденция снижения уровня **здоровья детей**, показывая нарушение речевого и психического развития. Проблемы в эмоционально-волевой сфере, связанные с особенностями нервной системы, низким уровнем развития функций самоконтроля, личностными особенностями: агрессивность, частые смены настроения, вспыльчивость, раздражительность, тревожность, гиперактивность.

Наши дети в большинстве случаев до поступления в детский дом воспитывались в неблагополучных семьях или даже родители создавали прямую угрозу для их жизни и здоровья. Жизненный опыт в таких семьях, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю и пробе наркотиков, со всеми вытекающими последствиями. Поэтому, важным направлением здоровье сберегающей деятельности в детском доме, является работа по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей. Применяют следующие формы работы с детьми:

- беседы в кругу семьи о вреде алкоголя и табакокурения, а также о пагубном влиянии на детский организм наркотиков;

- регулярно проводятся конкурсы рисунков и плакатов,

- различные спортивные соревнования(по настольному теннису, футболу, волейболу, шашкам и шахматам),

- занятия в кружах: домоводство, физкультура, занятия с психологами.

И огромную роль в развитии детей играет полноценное питание.

Поэтому я считаю необходимым развивать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни. Формировать поведение адаптированное к социальным и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижения психологического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни.

В наше время часто поднимается проблема нездорового питания детей дошкольного и школьного возраста. Для наших детей сладостями считаются такие продукты , как семечки, чипсы, ролтон, шоколад. Многие были лишены горячей сбалансированной пищи в обмен получали сухие перекусы , что приводит к различным серьезным последствиям, в том числе к развитию различных заболеваний.

В работе внутри семейной группе были разработаны семейные часы для того чтобы прививать бережное отношение к своему здоровью, воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Был разработан план по самообразованию по теме: «Использование здоровьесберегающих технологий»

Семейный час

**Витамины - укрепляют здоровье человека.** где дети познакомились с понятием «витамины», витаминами группами А, С, в каких продуктах они находятся

Беседа «Без привычек вредных жить на свете здорово

«Твоё здоровье – в твоих руках»

В дальнейшем стояла задача создать условия для исследовательской деятельности, воспитывать интерес и бережное отношение к овощной культуре;

Сформировать знания об уходе, необходимости света, тепла, воды для роста. Было проведено занятие «Огород на подоконнике» дети совместно с психологом сажали лук разного цвета, чеснок, перец.

По праздничным дням и каникулам с детьми проводятся кулинарные практикумы. Знакомлю детей с технологией приготовления различных блюд, рассказываю о полезных и вредных для здоровья человека продуктах питания.

Совместно с детьми выбираем какие блюда для них интересны и на основании ответов строилась программа.

Одним из таких блюд стала «шаурма». Совместно с детьми составили список продуктов которые надо купить и все вместе отправились в магазин за продуктами.

Приступив к приготовлению, дети сами выбирали, что будит входить в их «шаурму» нарезали, добавляли и скручивали.

Были проведены мастер класс по приготовлению такого блюда, как чипсы из лаваша. С детьми проведена предварительно беседа о вреде покупных чипсов и предложена альтернатива полезных чипсов.

Участвовали в кулинарном конкурсе «Кулинарный восторг», где был приготовлен торт Восьмерка с кремом и украшенный ягодами. Дети творчески подошли к процессу. Старшие дети готовили тесто, крем, выпекали коржи. Младшие дети занимались оформлением, как они видят и что нравится. Были награждены в номинации «Лучший дизайн блюда»

В работе использую:

наглядность – это просмотр видео ролика по заданной тематики

**Словесный метод**включает в себя следующие **приёмы**

**-**  рассказ;

-беседа.

**Исследовательский метод**- направлен на проявление не только самостоятельности, но и фантазии и творчества.

Данный подход для детей наиболее интересен и увлекательный.

Очень хочется научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Ребенок учится только тогда, когда у  него возникает эмоциональное удовлетворение. Если он не видит смысла в работе, не осознает цель, не понимает и не принимает задачи, поставленные воспитателем, то он учится по принуждению.

Наша задача создавать атмосферу "успеха", помогать детям обрести уверенность в своих силах и способностях.