Ахметзалялова Ирина Геннадьевна,

воспитатель

МБДОУ ДС № 18 «Орленок»,

г. Нижневартовск

**Формирование здорового образа жизни в условиях дошкольной образовательной организации и семьи**

Традиционно в нашей стране под закаливанием ребенка дошкольного возраста понимают выработку у него устойчивости противостояния охлаждению. Поскольку жара в нашем регионе нас не балует, противостояние жаре не столь важная проблема. На самом деле, поскольку механизмы закаливания универсальны, нам представляется, что проблема гораздо шире. Вырабатывая устойчивость к холоду, мы тренируем адаптационные механизмы ребенка вообще, тем самым повышая его стрессоустойчивость. Детей необходимо закаливать, и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Закаливание необходимо всем детям для повышения стрессоустойчивости, укрепления их здоровья. Закаленный ребенок болеет меньше, и каждое заболевание протекает легче, несмотря на то, что сами закаливающие процедуры не могут полностью исключить заражение вирусной инфекцией.

Одному древнему философу задали вопрос: «Что является ценным для человека – богатство или слава?». И он ответил так: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. **Здоровый** нищий счастливее больного, но богатого короля».

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, но многие считают, что для того, чтобы ребенок не болел, достаточно его тепло одеть, а к закаливающим мероприятиям относятся несерьезно.

Мы хотели помочь родителям понять, что закаливание – это один из способов повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. И мы решили провести анкетирование среди родителей нашей группы по этому вопросу. В анкетах были следующие вопросы:

1. Какие виды закаливания родители знают? Какие из них применяют дома?
2. Какие виды закаливания считают они самими эффективными?
3. Знакомы ли родители с методом закаливания «Сон на свежем воздухе»?

После обработки анкет мы выявили, что многие родители не знакомы с методами закаливания, но их очень заинтересовал метод закаливания «Сон на свежем воздухе» – это 23 родителя группы. Но были и такие родители, которые категорически против, чтобы их дети спали при открытых окнах, это 5 родителей. И мы решили начать работу в этом направлении.

Цельработы: оказать помощь семьям по укреплению здоровья детей с использованием такого вида закаливания как «Сон на свежем воздухе» и в ДОУ и дома.

Задачи:

* увеличить фактическое пребывание детей на свежем воздухе в зимний период,
* тренировать терморегуляционный аппарат,
* способствовать быстрому засыпанию и увеличению длительности дневного сна,
* укрепить иммунитет и нервную систему,
* воспитывать привычку здорового образа жизни.

Для успешной работы с родителями в этом вопросе мы открыли семейный клуб «Мамина школа», составили план работы клуба в данном направлении.

|  |  |
| --- | --- |
| *Рисунок 1. «Знакомство родителей с закаливанием»* | *Рисунок 2. «Выступление медсестры»* |

Чтобы привлечь внимание родителей к совместной работе в нашем клубе, мы предложили фотоматериалы прошлых лет, памятки, отзывы родителей выпускников.

|  |  |
| --- | --- |
| *Рисунок 3. «Подбор одежды для сна»* | *Рисунок 4. «Шапочка должна быть на завязках»* |

На первое заседание клуба пришли почти все родители (что нас очень удивило и порадовало), и мы познакомили родителей с очень интересным видом закаливания, который с 2005 года практикуется в нашей группе – это сон при открытых фрамугах или, как мы его называем, сон на свежем воздухе.

Помещение нашей группы, а особенно спальня, очень подходит для такого закаливания: кровати стоят далеко от окон, на окнах плотные шторы. «Сон на свежем воздухе» мы проводим с детьми начиная с 5 лет, т. е. со старшей группы. Родителям мы показали видеоматериалы по этому виду закаливания и познакомили их с методикой проведения «Сна на свежем воздухе».

|  |  |
| --- | --- |
| *Рисунок 5. «Теплые носочки для сна»* | *Рисунок 6. «Одежда для сна в отдельном пакете»* |

После окончания заседания клуба родители пришли к мнению, что стоит попробовать данный вид закаливания. Но все же 4 человека были против. Мы предложили им самим поприсутствовать в спальне вовремя тихого часа и ощутить это все на себе, понаблюдать за своим ребенком, как он спит при открытых фрамугах, комфортно ли ему.

|  |  |
| --- | --- |
| *Рисунок 7. «Надеваем пижаму»* | *Рисунок 8. «Шапочка обязательно!»* |

Родители принесли для детей специальную одежду для дневного сна на свежем воздухе: теплая пижама, тёплые носочки и тоненькие шапочки.

Спальня до сна детей хорошо проветривается. Во время обеда, за 20—30 мин до прихода детей в спальню, фрамугу закрывают, и воздух в помещении нагревается до 20—22° С. За это время успевают нагреться и постели.

В игровой комнате детей переодевают: снимают платья, рубашки, штанишки, на майки и трусы надевают пижамы, на голову — фланелевые шапочки в виде шлема, на ноги — простые носки, туфли. Шерстяные носки и шапочки дети берут с собой в спальню.

По мере того как дети ложатся в постели, воспитатель и няня надевают им шапочки, теплые шерстяные носки, хорошо укрывают одеялами (с пододеяльниками). Туфли из спальни выносят в группу, чтобы к моменту подъема детей их обувь была теплая.

Все дети спокойно засыпают в среднем через 3—7 мин после укладывания. Открывают фрамугу, и температура воздуха в спальне в течение 5—10 мин снижается до +12°. Если температура в спальне снижается до +10°, фрамугу закрывают на несколько минут и потом снова открывают, стараясь все время поддерживать температуру +12°.

|  |  |
| --- | --- |
| *Рисунок 9. «Хорошо спим!»* | *Рисунок 10. «Просыпаться не хотим!»* |

Для контроля во время сна за температурой воздуха надо иметь в спальне не менее двух термометров, которые подвешиваются в разных местах на уровне детских кроватей. Чтобы на детей не попадала во время сна резкая струя холодного воздуха, кроватки от форточек надо сдвигать несколько в сторону. Воспитатель весь период сна детей находится в спальне и соответственно одет.

В особо ветреные дни форточки можно прикрывать плотной шторой, конец которой опускается в форточку между окнами. Это нехитрое приспособление сдерживает силу ветра, равномерно направляет струю воздуха. Однако при ветре большой силы штора не выдерживает напора, тогда следует вставлять в форточки фанерки наискось между двумя рамами по типу фрамуги при этом холодный воздух направляется вверх.

За 15—20 мин до подъема детей, обозначенного в режиме, фрамугу закрывают, за это время воздух в спальне нагревается до +20°. Подъем детей проводится по мере их пробуждения. Период пробуждения длится 20—30 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| *Рисунок 11. «Встаем потихоньку»* | *Рисунок 12. «Настроение отличное!»* |

После сна проводится обливание ног, а также комплекс физических упражнений.

После первой недели применения такого вида закаливания родители, которые были сначала против, чтобы их дети спали при открытых окнах, каждый дневной сон находились в спальне вместе со своим ребенком, наблюдали за ним: как он засыпает, как он спит, теплые ли ручки и ножки, как он просыпается, не холодно ли ему…. Они поняли, что детям комфортно спать при открытых фрамугах, что сон на воздухе благотворно влияет на детей: они просыпаются всегда в хорошем настроении, во время игр живые, бодрые.

Спустя четыре месяца применения такого вида закаливания в нашей группе мы увидели, что индекс здоровья наших детей вырос по сравнению с прошлым годом.

*Рисунок 13. «Индекс здоровья вырос на 2,5%»*

Таким образом, можно сделать вывод, что практика организации дневного сна детей в спальне при сниженной температуре воздуха показала реальность этого мероприятия в условиях суровой северной зимы и большую пользу для оздоровления организма детей.

Дневной сон на воздухе имеет большое значение для повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры окружающей среды, что способствует предупреждению простудных заболеваний и укреплению нервной системы. Сон на воздухе позволяет увеличить фактическое время пребывания детей на свежем воздухе. Если дети спят в душной, плохо проветренной спальне, отмечается, как правило, медленное и трудное засыпание, беспокойный и неглубокий сон и связанное с этим беспокойное пробуждение. В помещении с чистым, прохладным воздухом засыпание проходит быстро, глубина и длительность сна увеличиваются.

ЛИТЕРАТУРА

1. Банникова Л.П. Программа Оздоровления детей в ДОУ методическое пособие. М.: 2008.
2. Голубева Л.Г., Прилепина И.А. Закаливание дошкольника. М.: Просвещение, 2007.
3. Киркина И. Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные процедуры в детском саду. Образовательные проекты. М: НИИ школьных технологий, 2008.
4. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. М.: Издательский центр «Академия», 2011.