**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«ДЕТСКИЙ САД № 2 «РОМАШКА» ПОС. ЧИРИ-ЮРТ**

**ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

**Консультация**

«Здоровьесберегающие технологии в семье»

 Подготовила:

 старший воспитатель

 Успанова Х.Л.

 20.12.2022

пос. Чири-Юрт - 2022 г.

**Здоровьесберегающие технологии в семье**

**(Консультация для родителей)**

Здоровье  детей  зависит  не  только  от  особенностей  их  физического состояния, но и от санитарной и гигиенической культуры условий жизни семьи,  уровня  развития  здравоохранения  и  образования,

социально-экономической и экологической ситуации в стране. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Сберечь  и  приумножить  здоровье  ребенка  призвана  семья,  которая является базовой ступенью формирования культуры здоровья. Существует более 300 определений понятия “здоровье”. Согласно определению ВОЗ, здоровье –это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье человека зависит от стиля жизни и определяется социально-экономическими   факторами,   историческими,   национальными   и религиозными  традициями,  убеждениями,  личностными  наклонностями. Здоровый  образ  жизни  объединяет  все,  что  способствует  выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности  в  сохранении  и  укреплении  индивидуального  и  общественного здоровья.

Здоровый  образ  жизни  характеризуется  благоприятным  социальным окружением,  духовно-нравственным   благополучием,  оптимальным двигательным  режимом  (культура  движений),  отказом  от  вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ),  положительными  эмоциями,  закаливанием  организма, рациональным  питанием,  личной  гигиеной.  Приведенные  характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни семьи –это часть  общей  культуры  членов  семьи,  которая  отражает  системное  и динамическое  состояние,  обусловленное  определенным  уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных  в  результате  воспитания  и  самовоспитания,  образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье. Здоровьесберегающие  технологии  в  семье реализуются  на  основе личностно

-ориентированного   подхода   взрослых   членов   семьи.

Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым все члены семьи учатся  жить  вместе  и  эффективно  взаимодействовать.  Предполагается активное  участие  всех  в  освоении  культуры  человеческих  отношений,  в формировании  опыта  здоровьесбережения,  который  приобретается  через постепенное расширение сферы общения и деятельности детей и взрослых, развитие  саморегуляции  (от  внешнего  контроля  к  внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Здоровьесберегающие технологии семьи –это:

1)  создание  социально-психологических  условий  в  семье:  отсутствие стресса,  адекватность  требований,  единство  в  воспитании  подрастающих детей со стороны взрослых членов семьи;

2) рациональная организация режима дня в соответствии с возрастными, половыми,   индивидуальными   особенностями,   гигиеническими требованиями;

3) создание благоприятного эмоционально-психологического климата;

4) соответствие физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;

5)  необходимый,  достаточный  и  рационально  организованный двигательный режим;

6)  учет особенностей  возрастного  развития  детей  и  разработка педагогических  стратегий,  соответствующих  особенностям  памяти, мышления, работоспособности, активности определенной возрастной группы младших членов семьи;

7)  использование  разнообразных  видов  здоровьесберегающей деятельности  членов  семьи,  направленной  на  сохранение  и  повышение резервов здоровья, работоспособности.

Под  здоровьесберегающими  технологиями  семьи  понимаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех членов семьи (прародители, родители, дети, родственники).

Основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются эмоционально-волевой,  экологический  и  физкультурно-оздоровительный, аксиологический, гносеологический и здоровьесберегающий.

Эмоционально-волевой компонент  включает  в  себя  проявление положительных  эмоций;  волевую  регуляцию  и  саморегуляцию  своего здоровья,  формирование  опыта  взаимоотношений  личности  и  общества, совершенствование организованности и дисциплинированности.

Экологический компонент  раскрывает  зависимость  физического  и  психического здоровья от экологических условий, способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро-и макросоциуме,  формирует  умения  и  навыки  адаптации  к  экологическим факторам.

Физкультурно-оздоровительный компонент  предполагает  владение способами  деятельности,  направленными  на  повышение  двигательной активности, предупреждение гиподинамии, закаливание организма, высокие адаптивные возможности.

Аксиологический компонент проявляется в осознании членами семьи высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый  образ  жизни.  Осуществление  аксиологического  компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных,  витальных,  медицинских,  социальных  и  философских  знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста всех членов семьи.

Гносеологический компонент связан с приобретением необходимых для процесса  здоровьесбережения  знаний  и  умений,  познанием  себя,  своих потенциальных  способностей  и  возможностей,  интересом  к  вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу.

Здоровьесберегающий компонент  включает  систему  ценностей  и установок по формированию гигиенических навыков и умений, соблюдению режима дня, режима питания, чередование труда и отдыха, психогигиену и психопрофилактику, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления.

Компоненты  здоровьесберегающих  технологий  включают  несколько функций:

формирующая,  диагностическая,  адаптивная,  информативно-коммуникативная,  рефлексивная.  Основные  направления  функций здоровьесберегающих технологий семьи:

1) формирующая функция осуществляется на основе биологических и социальных  закономерностей  становления  личности,  наследственности, социальных  факторов,  обстановки  в  семье,  установки  на  сбережение  и укрепление здоровья;

2) диагностическая заключается в мониторинге развития как детей, так и взрослых членов семьи на основе социально-медицинского контроля, что позволяет  соизмерить  усилия  и  направленность  действий  родителей  в соответствии с природными возможностями ребенка;

3) адаптивная направлена  на  формирование  здорового  образа  жизни, оптимизацию состояния собственного организма и повышение устойчивости к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды;

4) информативно-коммуникативная

обеспечивает  трансляцию  опыта ведения  здорового  образа  жизни  семьи,  преемственность  семейных

традиций,  ценностных  ориентации  поколений  семьи,  формирующих бережное  отношение  к  индивидуальному  здоровью,  ценности  каждой человеческой жизни;

5) рефлексивная заключается  в  переосмыслении  предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами;

6) интегративная объединяет  опыт  нескольких  поколений  семьи, различные семейные мифы и легенды, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Основные   типы   здоровьесберегающих   технологий   семьи: оздоровительные  (физическая  подготовка,  физиотерапия,  ароматерапия, закаливание,  гимнастика,  массаж,  фитотерапия,  арттерапия);  технологии обучения здоровью (включение бесед, рассказов о пользе здорового образа жизни  и  последствиях  вредных  привычек);  здоровьесберегающие (профилактические  прививки,  обеспечение  двигательной  активности,

витаминизация,  организация  здорового  питания);  воспитание  культуры здоровья  (беседы  по  развитию  личности,  участие  в  городских социокультурных  мероприятиях,  фестивалях,  конкурсах,  физкультурно-

оздоровительных соревнованиях и т.д.).

Здоровьесберегающие   технологии   семьи классифицируются по характеру и    направлению    деятельности    семьи. По характеру деятельности здоровьесберегающие  технологии  могут  быть как   частные   (узкоспециализированные),   так   и   комплексные (интегрированные).   По направлению деятельности среди   частных здоровьесберегающих  технологий  выделяют:  медицинские  (технологии профилактики  заболеваний;  коррекции  и  реабилитации  соматического здоровья;  санитарно-гигиенической  деятельности);  образовательные, содействующие здоровью (информационно-обучающие и воспитательные); социальные (технологии организации здорового и безопасного образа жизни; профилактики  и  коррекции  девиантного  поведения);  психологические (технологии  профилактики  и  психокоррекции  психических  отклонений личностного      и      интеллектуального      развития).

К комплексным здоровьесберегающим  технологиям  относят:  технологии комплексной  профилактики  заболеваний,  коррекции  и  реабилитации здоровья   (физкультурно-оздоровительные   и   валеологические);

педагогические  технологии,  содействующие  здоровью;  технологии, формирующие здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающее пространство семьи включает позитивную основу процессов и ресурсов, организационных и содержательных возможностей семьи, которые способствуют не только сохранению, но и формированию, приращению  потенциала  здоровья  всех  ее  членов.  Как  известно,  все здоровьесберегающее пространство семьи  адаптируются  самой  семьей.

Впервые  ребенок  соприкасается  с  ценностями  физической  культуры  в младенчестве, когда родители (чаще – мама) выполняют необходимые для полноценного психофизического развития ребенка физические упражнения.

По  мере  взросления  ребенка  продолжает  активно  использовать разнообразные  физические  упражнения,  игры,  постепенно  осваивая общечеловеческие ценности.