

## Консультация для родителей

подготовила инструктор по ФК

Клименко Н.В.

### Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении к ценностям здорового образа жизни

**Здоровье** - одна из главных ценностей **жизни**. Все родители без исключения хотят, чтобы их дети росли **здоровыми**, а ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным. Все дети любят бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

В средствах массовых информационных из уст педагогов, медиков, родителей все чаще поднимаются вопросы, связанные с проблемами **здоровья** детей - подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей ближнего зарубежья, а для всех жителей нашей планеты. В эпоху компьютерных технологий, эпоху изобретения все новых видов машин, которые, казалось бы, предназначены в помощь человеку, должны освобождать от бытовых проблем; в эпоху **необратимого** процесса идет тенденция к ухудшению состояния **здоровья** детей в разных регионах нашей страны.

Исследования ученых в последние годы выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей **здоровья** и темпов развития детей **дошкольного возраста**. Это обусловлено ухудшением социально-экономических, экологических условий, снижением **оздоровительной** и воспитательной работы в **дошкольных образовательных учреждениях**. **Дошкольное образовательное учреждение** как уникальная **образовательная** система позволяет отчасти нивелировать неблагоприятный комплекс факторов, определяющих сегодня низкие показатели **здоровья детей**.

Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в **образовательной деятельности**, в играх, в спорте.

В нашем **детском саду** проводится большая работа с детьми по укреплению их **здоровья**:

- утренняя гимнастика;
- непосредственная **образовательная** деятельность - физкультура, которая проводится 3 раза в неделю и продолжительность ее зависит от возраста воспитанников; в соответствии с СанПин у старших **дошкольников** одно физкультурное занятие проводится на воздухе;
  - физкультминутки (*в середине статического занятия*);
  - подвижные и спортивные игры -ежедневно (*на прогулке*);
  - физкультурные досуги проводят 1 раз в месяц;
  - физкультурные праздники 2 раза в год;
  - дни **здоровья 1 раз в квартал**.
- самостоятельная двигательная деятельность (самостоятельное использование физкультурно-игрового оборудования; самостоятельные подвижные и спортивные игры).

Закаливание — это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

В наше **детском саду** используются и соблюдаются принципы закаливания:

систематичность — это ежедневное выполнение процедур;

последовательное и постепенное увеличение дозировки процедур.

Методы закаливания:

Закаливание воздухом –

- утренний прием детей на улице;
- утренняя гимнастика на воздухе в весенне-летний период;

- занятия физкультурой в носках и облегчённой одежде;
- третье физкультурное занятие на воздухе в старшем возрасте;
- **оздоровительная** гимнастика после сна;
- проветривание помещений.

Температура воздуха в помещении:

С 1 до 3 лет - +20оС

С 3 до 7 лет - +18оС, +20оС

Проветривание помещений проводится 4-5 раз в день через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном;

Закаливание водой –

- ежедневное умывание и мытье рук прохладной водой в течение дня;
  - в летний период с целью закаливания мы используем обливание и мытье ног прохладной водой;
- Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки при обычной деятельности детей.

Для **оздоровления** детей традиционно в нашем **дошкольном учреждении**, проводятся:

• дни открытых дверей, когда родители приглашаются в **детский сад** в удобное для них время для просмотра физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в **детском саду с детьми**:

- физкультурные занятия,
- гимнастики для глаз и т. п.

• совместные с родителями праздники и досуги: «Папа, Мама, Я - спортивная семья», «Зимние Олимпийские Игры», "Летние Олимпийские игры";

• дни **здоровья**.

Наглядно - текстовые формы работ:

выставки **детских работ**, дидактических игр на **оздоровительную тематику**; папки-передвижки,

• консультации и рекомендации для родителей;

информационные стенды;

фотовыставки о мероприятиях,

• регулярно вывешивается информация о всех спортивных мероприятиях на сайте школы.

Диагностические формы работы:

- индивидуальные беседы и консультирование специалистами **детского сада**;
- анкетирование определяет уровень педагогической культуры родителей.

Ни одна физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с **семьей**, если в **дошкольном** учреждении не создано **детско-взрослое сообщество** (дети-родители-педагоги, для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей, интересов прав и обязанностей каждого участника).

Родители хотят видеть своих детей **здоровыми**, но не всегда понимают зависимость состояния **здоровья от образа жизни**.

Большинство родителей признаются, что не считают себя субъектами (*т. е. активными участниками*) **здорового образа жизни**.

Создание представлений о **здоровом образе жизни**.

ЗОЖ – это целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание **физического и психического здоровья**, а также повышение адаптационных способностей организма. Основная идея – **здоровый образ жизни** формируется с помощью отдельных мероприятий.

**Здоровый образ жизни** является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться **здоровые привычки и порядки**, тем более эффективным становится воспитание **здорового образа жизни**.

Период **дошкольного** возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому **детскому** потенциалу развития – психического и физического. В **дошкольном** возрасте формируются основные **жизненные понятия**, в том числе понятие **здоровья и правильного здорового поведения**. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

Компоненты **здорового образа жизни ребенка дошкольного** возраста практически идентичны для **образа жизни** любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет.

#### Рациональный режим дня

Режим дня подразумевает особое распределение времени и чередование различных видов деятельности в течение дня. Соблюдение режима дает возможность наладить функционирование всех органов и систем, облегчить процесс обучения, сделать процессы работы и восстановления организма наиболее эффективными. Именно поэтому режим дня становится основой формирования **здоровья** с самых первых дней **жизни**.

На чем должны строиться режимные мероприятия детей **дошкольного** возраста?

1. На полноценном удовлетворении потребностей организма ребенка (*сон, питание, движение, общение и т. п.*).
2. На рациональном уходе, в том числе обеспечении чистоты.
3. На вовлечении ребенка в трудовые процессы.
4. На формировании общепринятых гигиенических навыков.
5. На эмоциональном благополучии и общении.
6. На учете индивидуальных особенностей ребенка.

К сожалению, индивидуальный подход при планировании любого компонента **здорового образа жизни в детском саду** практически **невозможен**: воспитание в группе строится преимущественно на соответствии общим правилам и принципам. Поэтому в **дошкольном** возрасте индивидуальный подход в построении **образа жизни** осуществляется преимущественно родителями: в выходные дни и вечером после посещения **детского сада**. В связи с этим родителям в формировании режима следует придерживаться двух главных принципов: стабильности и гибкости. Стабильность подразумевает постоянство, гибкость – возможность быстрого перестроения режима под меняющиеся потребности интенсивно растущего организма.

#### Питание

В связи с важностью такого компонента как питание, которому необходимо регулярность, в выходные и праздничные дни родителям рекомендуют придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в **дошкольном учреждении**. Конечно, вполне допустимо отклонение от режима питания, обоснованное, например, выездом на природу, однако и в этом случае прием пищи лучше максимально приближать к привычному времени.

#### Физическая нагрузка

Как правило, в **детском саду** **здоровый образ жизни** реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом **дошкольном учреждении**. Не должны стать исключением и выходные дни. Недопустимо оставлять ребенка весь день дома перед телевизором – это чревато не только проблемами со **здоровьем**, но и развитием патологического стереотипа, при котором у **дошкольника** формируется представление об отдыхе именно как о пассивном «*лежании*» и «*ничегонеделании*». Старайтесь организовывать выезды на природу, посещать вместе спортзалы и стадионы, а в возрасте 5-6 лет вполне можно начинать заниматься некоторыми видами спорта в секциях.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит **дошкольника** чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активизирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

#### Закаливание

Польза закаливающих процедур заключается в повышении сопротивляемости организма ребенка к различным инфекционным заболеваниям. Кроме того, замечено, что закаливание способствует повышению работоспособности и развитию целого комплекса компенсаторных реакций.

Несмотря на то, что в будние дни ребенок посещает **детский сад**, родители при желании могут проводить эффективные закаливающие процедуры. Например, ежедневные обливания прохладной водой могут проводиться утром или вечером. В последнем случае стоит учитывать тонизирующий

эффект воздействия холода - в ряде случаев после обливания у ребенка может наблюдаться нарушение засыпания. Впрочем, **здоровые** дети при достаточной дневной нагрузке легко засыпают при любых обстоятельствах.

#### Гигиенические мероприятия и навыки

Гигиенические мероприятия должны стать для **дошкольника** обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением. Однако, несмотря на все воспитательные мероприятия, стоит учитывать, что ребенок **дошкольного** возраста в большинстве случаев нуждается в контроле. Напоминайте ребенку о необходимости мыть руки, контролируйте его умывание, поощряйте его самостоятельность в этих вопросах.

Основные гигиенические правила для ребенка **дошкольного** возраста:

1. умывание и чистка зубов утром и вечером;
2. мытье рук после гуляния и перед каждым приемом пищи;
3. мытье ног и тазовой области перед сном;
4. смена нижнего белья один раз в 1-2 дня;
5. мытье всего тела и волос один раз в 5-7 дней;
6. замена постельного белья раз в 2-3 недели;
7. регулярная замена индивидуальных полотенец;
8. использование туалетной бумаги.

#### Благополучная психологическая обстановка

Касательно психологической обстановки в **дошкольном** возрасте значение имеют два аспекта: отношения в **семье** и **обстановка в дошкольном учреждении**. Отношения в **семье** являются основой психологического состояния ребенка: именно от них зависит, насколько ребенок уверен в своих силах, насколько он весел и любознателен, насколько открыт общению и готов к настоящей дружбе. Если ребенок знает, что дома его ждут любящие родители, которым можно поверить все свои тревоги и неудачи, от которых он получит новый заряд любви и тепла, ему по силам будет перенести многие неприятности и невзгоды.

Родителям следует помнить, что **детский** сад может стать источником серьезных **детских переживаний**, ведущих к невротизации, поэтому ни в коем случае их нельзя игнорировать – проблемы нужно решать. Кстати, конфликтная ситуация в **детском** саду может сыграть свою положительную роль в воспитании: ребенок, видя заинтересованность родителя в его проблемах и грамотное поведение во время конфликта, получает **образец решения проблем**, учится находить выход из сложных ситуаций. Поэтому приложите все усилия, чтобы решение конфликта было максимально рациональным и проходило без криков и угроз.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками; самостоятельная деятельность и помощь по дому; тренировка выносливости и навыков самоограничения (об этом более подробно читайте в статье).

Сотрудничество **дошкольного учреждения и семьи** осуществляется по-разному. В настоящее время существует много форм **взаимодействия дошкольного учреждения и родителей**.

Наше **дошкольное** учреждение ставит следующие задачи в работе с родителями в плане **приобщения дошкольников к здоровому образу жизни**:

- Изучение запроса родителей.
- Ориентация **семьи на воспитание здорового ребенка**.
- Помощь в **приобретении** практических навыков элементарных приемов диагностики, методов сохранения и укрепления **здоровья детей и взрослых**.
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований **детского сада и семьи в вопросах здоровья детей**.
- Повышение педагогической культуры, педагогической компетентности родителей в воспитании **здорового ребенка**.

Осуществляя сотрудничество с родителями в решении задач воспитания, развития и социализации **дошкольников**, педагоги нашего ДОО стремятся к созданию дружелюбного партнерства между **детским садом и семьей**. Я предлагаю создать в нашем детском саду **семейный клуб**, занятия которого будут ориентированы на совместную деятельность детей, педагогов и родителей. Основными целями работы семейного клуба являются:

- объединение усилий ДОО и **семьи** в вопросах воспитания и развития детей;
- оказание медико-психолого-педагогической помощи родителям;
- повышение педагогической компетенции родителей;
- обмен опытом семейного воспитания;
- укрепление **детско-родительских** отношений;
- предоставление родителям возможности общаться друг с другом и детьми.

Участники работы клуба: родители, администрация ДОО, педагоги, медицинские работники, педагог-психолог руководствуются принципами добровольности, открытости, компетентности, соблюдения педагогической этики, **взаимоуважения и взаимопонимания**.

Положением о семейном клубе определены права и обязанности участников клуба, а также вопросы организационного плана.

Выбор тематики и планирование работы клуба согласовывается с результатами опроса родителей (*анкетирование*) и годовыми задачами ДОО.

Формы работы клуба могут быть разными в зависимости от темы, состава участников и задач:

- круглый стол;
- тренинг;
- практикум;
- решение педагогических ситуаций;
- обмен опытом семейного воспитания;
- видео просмотры по организации **жизни детей в учреждении**;
- организация совместной деятельности детей и родителей.

**Здоровый образ жизни** не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если научить детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое **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.