**Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам приобщения дошкольника к здоровому образу жизни**

Здоровье человека-гарант его полноценной жизни, возможности реализовать себя. Проблема сохранения здоровья волновала человечество с давних времён.

В.А. Деркунская отмечает, что в дошкольном возрасте закладываются основы элементарной культуры здоровья. Несомненно, дошкольный возраст является решающим для формирования ценностного отношения к своему здоровью, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения[5]. И ключевую роль в развитии у дошкольников представлений о здоровом образе жизни, в осознании важности сохранения здоровья, а также способах укрепления и сохранения здоровья играет педагог. Безусловно, что работая с детьми, взаимодействуя с ними, педагог должен обладать высоким уровнем компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, а также их приобщения к здоровому образу жизни.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков, психологии О.С. Осадчук, экологии З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и педагогики В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова. Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка делают его особо восприимчивым к их воздействию. Специальные психолого-педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника. Сегодня, признав приоритет семейного воспитания перед общественным, возложив ответственность за воспитание детей на родителей мы понимаем, что это требует и новых отношений семьи и дошкольного учреждения. Эти отношения определяются понятиями «сотрудничество», «взаимодействие». Сотрудничество – это общение на «равных», где никому не принадлежат привилегия указывать, контролировать, оценивать. Сотрудничество – это диалог, который постоянно обогащает всех партнеров, всех участников. Овладевать искусством вести диалог необходимо обеим сторонам: и родителям, и педагогам, которым следует искать позитивные способы и формы общения. Взаимодействие представляет собой способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения. Результатом взаимодействия являются определённые взаимоотношения, которые, являясь внутренней личностной основой взаимодействия, зависят от отношений людей, от положения взаимодействующих. Если взаимодействие осуществляется в условиях открытости обеих сторон, когда не ущемляется ничья свобода, оно служит проявлению истинных отношений. Взаимодействие педагогов и родителей детей дошкольного возраста может осуществляться через: · приобщение родителей к педагогическому процессу; · расширение сферы участия родителей в организации жизни образовательного учреждения; · пребывание родителей на занятиях в удобное для них время; · создание условий для творческой самореализации педагогов, родителей, детей; · информационно – педагогические материалы; · разнообразные программы совместной деятельности детей и родителей; · объединение усилий педагога и родителя в совместной деятельности по воспитанию и развитию ребенка; · проявление понимания, терпимости и такта в воспитании и обучении ребёнка, стремление учитывать его интересы, не игнорируя чувства и эмоции; · уважительные взаимоотношения семьи и образовательного учреждения. Следовательно, детский сад должен стать открытой образовательной системой, т.е. с одной стороны, сделать педагогический процесс более свободным, гибким, дифференцированным, гуманным со стороны педагогического коллектива, а с другой, – вовлечь родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. Задачи и содержание воспитания детей старшего дошкольного возраста многогранны. Особое место среди них занимают проблемы охраны здоровья детей и их физического воспитания, т.к. от эффективности решения этих проблем зависит полноценное развитие ребенка. У детей старшего дошкольного возраста есть все предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни: - активно развиваются психические процессы, растет самооценка, чувство ответственности; - «заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети умеют сохранять и демонстрировать правильную осанку; - дети способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности». На физиологическое состояние детей старшего дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни старших дошкольников: - эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями; - интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; - духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм. Анализ всех программ воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста показывает, что ведущее место в воспитательном процессе занимает физическое воспитание в отличие от формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни. Такое внимание ДОУ к физическому развитию старшего дошкольника обусловлено особенностями организма детей: ребенок растет, увеличивается его рост, масса тела, развивается двигательная активность и т.д. Для формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группе детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни». Большое значение на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группе, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры старших дошкольников организует воспитатель, но чаще всего сами дети. «Как правило, дети играют небольшими группами. Чувство радости, самостоятельности в игре стимулирует старших дошкольников стремиться к еще большей физической активности и к организации здорового образа жизни». Процесс формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связан с воспитанием у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми старшего дошкольного возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности. Занятия проводятся в специальном зале, сопровождаются музыкой. Все занятия проводятся по специальным методикам. Развитие движений, воспитание двигательной активности старших дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части дошкольных учреждений имеются хорошо оборудованные участки, где проводят время дети. Каждая прогулка может иметь определенное содержание. Так, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д. Формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни тесно связано с охраной их жизни и здоровья. Правила по охране жизни и здоровья ребенка изложены в специальных инструкциях и методических письмах для дошкольных работников. В детском саду постоянно осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей, проводятся профилактические мероприятия для его укрепления. Авторы комплексных программ воспитания детей уделяют заметное внимание формированию представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни: потребности в чистоте и аккуратности, культуре поведения и самостоятельной двигательной активности и т.д. Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада. Режим – это твердо установленный, педагогический и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка. Для старшего возраста устанавливается свой режим, соответствующий детям данной возрастной категории. Режим дня – это «не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение». Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными. Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности; создают зоны отдыха и расслабления; укрепляют нервную систему детей. Работа по формированию у детей культуры, здоровья в ДОУ проводилась на основе целей и задач, а также интеграции образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Музыка», «Художественное творчество», «Художественная литература», «Познание» согласно требованиям ФГОС и содержанию работы с детьми и родителями по программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. С целью привлечения родителей к сотрудничеству в работе по формированию культуры здоровья у детей старались использовать различные формы работы, которые дали положительные результаты. Повысилась активность участия родителей в работе ДОУ, они стали незаменимыми помощниками педагогов в воспитании детей. Изучив и проанализировав федеральный и региональный опыт работы с детьми по формированию осознанного отношения к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), я пришла к выводу, что без сотрудничества с родителями, процент успеха деятельности в данном направлении, будет невелик. Для успешного усвоения детьми правил здорового образа жизни необходимо, чтобы все они неукоснительно выполнялись взрослыми, как в дошкольном учреждении, так и в семье. Поэтому важным условием формирования представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста повышения является преемственность в работе родителями по решению данной задачи.

**Перспективный план работы с родителями по формированию основ здорового образа жизни детей второй младшей группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема мероприятия** | **Форма организации** | **Сроки** | **Исполнители** |
| **1 ЭТАП. Просветительский** | | | | |
| 1. | Здоровый ребенок в здоровой семье | Беседы по адаптации детей к детскому саду. Печатные консультации: «Режим дня», «Адаптация к детскому саду». Беседа: «Режим дня – это важно!», «Питание в детском саду и дома» | Сентябрь | Воспитатели |
| 2. | Здоровый малыш | Анкетирование: разработать вопросы, подготовить, подобрать литературу по ЗОЖ, провести анкетирование | Октябрь | Воспитатели |
| 3. | Профилактика простудных заболеваний | Беседа о здоровье детей, индивидуальных способах профилактики и лечения. Консультации: “Здоровье всему голова!”, “Профилактика гриппа!”, “Ротавирусная инфекция”, “Кашель”, “Профилактика кишечных инфекций”, “Как уберечься от ОРЗ!”, “Витамины и их значение”, “Болезнь которая не должна повторится”, “Гимнастика ног”, “Насморк. | Ноябрь | Воспитатели, мед.сестра |
| 4. | Зимние забавы для малышей | Беседы: “Одежда детей в группе и на улице!”, “Маркировка одежды”, “Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся,  играем!” (о важности зимних прогулок!) | Декабрь | Воспитатели |
| 5. | Закаливание- важный аспект ЗОЖ | Консультации: “Основные правила закаливания”, “Расти малыш здоровым”, “Азбука здоровья” | Январь | Мед.сестра |
| 6. | Гигиенические и водные процедуры | Печатные консультации: “Личная гигиена детей”, “Надо мыться, умываться”. | Февраль | Воспитатели |
| 7. | Оздоровительно-развивающие игры с детьми дома | Консультации: “Поиграй со мной мама”, “Пальчиковая гимнастика”, “Двигательная активность и здоровье детей”, “Игры которые лечат”. Консультация: “Музыка в помощь иммунитету” | Март | Воспитатели |
| 8. | В гостях у доктора Айболита | Подготовить сценарий, материальное оснащение развлечения, изготовление атрибутов, разработка совместного плана проведения мероприятия | Апрель | Воспитатели, родители |
| 9. | Движение-здоровье! | Организация совместной деятельности с родителями по оформлению участка спортивным инвентарем, необходимым для двигательной деятельности детей. | Май | Воспитатели, родители |
| **2 ЭТАП. Практический** | | | | |
| 1. | Здоровый ребенок в здоровой семье | Родительское собрание: “Адаптация детей раннего возраста к условиям дошкольного учреждения” | Сентябрь | Воспитатели |
| 2. | Здоровый малыш | Анализ анкетирования | Октябрь | Воспитатели |
| 3. | Профилактика простудных заболеваний | Родительское собрание: “Реализация единых методов оздоровления в детском саду и дома”. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей. | Ноябрь | Воспитатели, мед.сестра |
| 4. | Зимние забавы для малышей | Выпуск стенгазеты  «Будь здоров!» | Декабрь | Воспитатели |
| 5. | Закаливание- важный аспект ЗОЖ | Оформление уголка здоровья в раздевалке. | Январь | Мед.сестра |
| 6. | Гигиенические и водные процедуры | Выпуск буклета: “Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей”, | Февраль | Воспитатели |
| 7. | Оздоровительно-развивающие игры с детьми дома | Фотогазета «В детском саду играем, много нового узнаем!» | Март | Воспитатели |
| 8. | В гостях у доктора Айболита | Вечер развлечений с родителями. | Апрель | Воспитатели |
| 9. | Движение-здоровье! | Проведение спортивного праздника на свежем воздухе. | Май | Воспитатели, родители |