

## Консультация для родителей

### «Культура здорового образа жизни в семье и детском саду»

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребёнка – дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который выступает в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни — это радость в доме, это залог счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром.

Семья для ребёнка – источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": детский сад, семья, общественность.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решать многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому ДОУ оказывает существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели. Для этого используются различные формы и методы:

- коллективные – родительские собрания, тематические консультации, конференции;
- индивидуальные: беседа, консультация;
- информационно – аналитические: анкетирование, социологические опросы;
- наглядно – информационные – дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, режимных моментов;
- досуговые – спортивные досуги, праздники;
- индивидуальные домашние задания.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детям базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- рациональный режим;
- правильное питание;
- рациональная двигательная активность;
- закаливание организма;
- сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Физическому развитию и здоровью отводятся ведущие позиции, поэтому для создания педагогической оздоровительной системы в дошкольном учреждении необходимо придерживаться следующих основных направлений:

- ◆ создать условия для двигательной деятельности, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья ребенка и квалифицированной медицинской помощи по укреплению здоровья детей;
- ◆ организовать систему повышения квалификации кадров к работе в условиях здоровьесберегающей педагогики;
- ◆ создать целенаправленную систему по взаимодействию с родителями;
- ◆ разработать двигательный режим для каждой группы с учетом ее специфики и возраста;
- ◆ совместно с медицинским персоналом организовать профилактическую, оздоровительную и лечебную (при необходимости) работу;
- ◆ обеспечить рациональное питание.

Для организации и проведения разнообразных видов деятельности дошкольников необходимо использовать гибкую, развивающую, не угнетающую ребенка систему, основу которой составляют эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Все это представлено в виде хорошо отработанных методических рекомендаций.

Современная практика работы ДОУ показывает, что далеко не все педагоги и родители знают особенности психофизиологического, эмоционального и интеллектуального развития ребенка-дошкольника, слабо владеют приемами здоровьесберегающей педагогики. Для более эффективной совместной работы педагогов (всех категорий) и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка приводится примерное содержание семинаров-практикумов, бесед, консультаций, тренингов для педагогов и родителей, что позволит:

- определить единые подходы к организации питания, сна, средствам закаливания, воспитанию культурно-гигиенических навыков, обеспечению достаточного пребывания детей на свежем воздухе, налаживанию эмоционального контакта (общения с ребенком);
- привлечь родителей к активному участию в решении как организационных, так и педагогических задач;
- повысить (по возможности) педагогическую культуру родителей.

