**Муниципальное бюджетное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 45 общеразвивающего вида»**

***Консультация***

***для педагогов на тему*:**

***«Взаимодействие детского сада и семьи в приобщении к ценностям здорового образа жизни»***

***Подготовила:***

***Инструктор по физкультуре***

***Церковная О.Е.***

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

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.  
С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов... Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».  
Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.  
Ни одна, даже самая лучшая 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 и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Более того, вопросы создания детско-взрослого сообщества, повышения педагогической культуры родителей необходимо рассматривать в тесной связи с повышением квалификации самих воспитателей, поскольку уровень их профессионального мастерства определяет отношение семьи к ДОУ, педагогам и их требованиям. Причем, для того чтобы быть настоящим пропагандистом идей, средств и методов воспитания здорового образа жизни, всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, детский сад в своей деятельности должен служить образцом такого воспитания. Только при этом условии родители с доверием отнесутся к рекомендациям педагогов и охотно пойдут с ними на контакт.  
Поэтому, организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей физкультурно-оздоровительной программы детского сада, необходимо особое внимание уделять постоянному совершенствованию мастерства педагогов, поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий и т.д. Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в прогимназии.  
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей — в прогимназии.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
* целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиеничес-кие требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т. д.;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в прогимназии, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в прогимназии, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.).

В этих целях широко используются:

* информация в родительских уголках, в папках-передвижках;
* консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, инструктора по физической культуре, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, с разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, с решением педагогических кроссвордов и перфокарт и т.д.;
* «открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале; закаливающих и лечебных процедур и т.д.;
* совместные физкультурные занятия, досуги, праздники и др.

Стержнем всей данной работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая для каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:

* анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;
* осмотр ребенка «узкими» специалистами и общее обследование (заключение педиатра);
* функциональную диагностику;
* анализ навыков детей по основным видам движений;
* анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Анкетирование и беседы с родителями показывают, что, хотя большинство родителей и имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Это обусловлено тем, что основная масса родителей не понимает самой сущности «здоровья», рассматривая его только как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видит лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязи всех составляющих здоровья — физического, психического и социального.

Поэтому индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только «гибкий режим» дня, закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей (перечисленных выше), так и в семейных клубах: «Здоровье», «Папа, мама и я — спортивная семья» и др. Причем темы занятий в клубах и формы их проведения выбирают сами родители через анкетирование и «Книгу предложений».

Таким образом, данный алгоритм физкультурно-оздоровительной работы позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным системным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в прогимназии с 2 до 11 лет.

Поподробнее остановимся на самой эффективной форме работы с семьей в данной области – это занятия в семейных клубах, позволяющие осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию ребенка через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов и медиков, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины.

Занятия в семейных клубах предусматривают теоретическую и практическую части. Общая их продолжительность — 60 минут. Так, например, в первой, теоретической, части занятий семейного клуба «Здоровье» родителям можно предложить сообщение или беседу специалиста (врача, психолога, логопеда, диетсестры и т.д.) по теме данного занятия. Продолжительность — 15-20 минут. Затем ко второй, практической, части подключаются дети. Это может быть совместное выполнение какого-либо комплекса лечебно-профилактических упражнений в спортивном зале. Продолжительность — 35-40 минут. В третьей, заключительной, части подводятся итоги занятия. Родителям выдаются разнообразные памятки, методическая литература, рекомендации. Продолжительность — 3-5 минут. Например, на занятии клуба по профилактике у детей нарушений зрения родителей совместно с их детьми можно познакомить с гимнастикой для глаз по методике Э. Аветисова; в целях профилактики близорукости обучить самомассажу биологически активных точек на лице и гимнастике для шейного отдела позвоночника, дать рекомендации по использованию в данных целях ароматерапии. На другом занятии клуба по профилактике плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста старшая медсестра может познакомить родителей с особенностями строения детской стопы, дать понятие о продольном, поперечном и комбинированном плоскостопии, причинах его появления. Затем рассказать о диагностике и профилактике плоскостопия. В практической части занятия можно показать детям и их родителям, как делать плантограмму, а затем предложить комплекс ЛФК при плоскостопии или для его предупреждения, особое внимание уделив самомассажу стоп.  
Занятие закончить демонстрацией оборудования для профилактики плоскостопия (профилактических дорожек, массажных ковриков, мячей, массажеров для стоп и т.д.).  
Занятие семейного клуба по теме « Здорового питания » можно начать с консультации воспитателя о полезных и вредных для здоровья продуктах. Провести анкетирование или тесты «Как мы питаемся дома », сделав соответствующие выводы. Познакомить с рецептом здорового салата с дегустацией. Показать упражнения, способствующие активизации работы органов пищеварения. Раздать памятки по использованию здоровых продуктов и их совместимостью и т.д. Безусловно, такие занятия в семейных клубах принесут ощутимые результаты. Однако следует подчеркнуть, что эта результативность в большой мере будет обусловлена не только содержанием, но и качеством общения специалистов прогимназии с семьей.

Общение, как известно, — процесс двухсторонний, и в нем заинтересованы все участники. Эта заинтересованность касается содержательной и эмоциональной стороны общения. В каждой семье есть газеты, книги, радио, телевизор, поэтому дело не в количестве информации, предлагаемой родителям на занятиях в семейных клубах, а в степени ее новизны, актуальности и в неординарной подаче. Поэтому при подготовке к занятиям надо обращать внимание не только на разработку содержания сообщения, подготовку необходимого оборудования и материалов, но и на аргументированность и доказательность положений, динамизм, умение считаться с позицией окружающих, использовать возникающие во время общения проблемные ситуации и спорные мнения. Причем наличие небольшого количества участников (на одном занятии не более 6-8 семей) способствует активному заинтересованному контакту с каждым, совместному поиску наиболее эффективных решений проблемы для конкретного ребенка.

Занятия в семейных клубах значительно повышают как уровень развития физических качеств детей, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков. Помощь родителей и их индивидуальный контроль за своим ребенком делают этот процесс весьма эффективным. Кроме того, постоянное наблюдение и осуществление подстраховки позволяют предоставить детям большую свободу действий, что приводит к развитию ловкости и освоению более сложных движений. Таким образом, занятия в семейных клубах не только приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого и взаимообогащению всех. Взрослые и дети лучше узнают особенности характера, мечты и способности друг друга. Создается микроклимат, в основе которого лежат уважение к личности, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, т.е. обеспечивается взаимосвязь всех составляющих здоровья — физического, психического и социального.

Другой эффективной формой работы с семьей в приобщении к ценностям здорового образа жизни являются физкультурные занятия совместно с родителями, направленные на эмоциональное сближение взрослого и ребенка. Эта работа ведется по программе М.Н.Поповой и А.И.Бурениной «Навстречу друг другу ».  Опыт использования психолого-педагогической технологии "Навстречу друг другу” показал взаимный интерес со стороны родителей к совместной двигательно-игровой деятельности на физкультурном занятии, активность и стремление родителей к внутренней перестройке и коррекции своих отношений с ребенком в направлении эмоционального сближения. Обнаружилось стремление родителей и детей переносить полученный на физкультурных занятиях двигательный опыт в домашние условия. В семейном укладе стали формироваться новые традиции, свидетельствующие об эмоциональной привязанности между ребенком и родителем. Эта технология оказывает влияние не только на эмоциональное сближение родителей и детей, но и способствует улучшению состояния здоровья детей по всем показателям (группа здоровья, показатель заболеваемости, уровень физической подготовленности, психическое развитие). На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. И этому искусству надо учить с детства. Именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильной привычки, привычки к здоровому образу жизни. И дикий шиповник и благородная роза – биологически один и тот же вид. Но шиповник вырос так, как это ему удалось, а розу взрастили несколько поколений садовников. Будет забота о человеке с самого раннего детства – больше будет благородных цветов и меньше корявых дичков – «педагогического брака».