

**Он-лайн консультация для педагогов**  
**«СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ПО**  
**ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ»**

*E.B.Краснеева,  
воспитатель высшей категории*

Одной из главных задач детского сада является усиление связи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми и процессом воспитания ребенка в семье. Разумные поручения, задания и т. п., которые дошкольники должны выполнять дома (но не повторять, не копировать, что делалось в группе), направлены на повышение самостоятельности, творческой активности детей и активизацию взрослых членов семьи.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общения детей и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, все это оказывает сильнейшее воздействие на впечатлительного, склонного к подражанию дошкольника.

Важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Очень важными для формирования личности ребенка являются общественные убеждения взрослых членов семьи, отношения дружбы и взаимоуважения между ними, умение родителей организовывать содержательную жизнь и деятельность детей. На этой основе создается педагогически ценное общение взрослых и детей. Содержание работы детского сада с семьей должны быть тесно связано с содержанием воспитательно-образовательной работы с детьми.

Все начинается с семьи. Первое слово, первый шаг, полезные и вредные привычки ребенок увидит впервые в семье, среди людей, которые любят его не за что-то, а за то, что он просто есть, такой милый, смышленый, с хорошим аппетитом, но не всегда с хорошим здоровьем.

Вряд ли найдутся такие родители, которых не интересует здоровье своего ребенка. В современном мире многие родители с точностью назовут заболевание (если ребенок болеет), препараты, которыми лечат, название клиники, в которой ребенок проходил консультацию. Проводя беседу с детьми на тему «Что нужно делать, чтобы не болеть?» (2020 год) 99% ребятишек ответили: «Лечиться!».

Современный ребенок сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребенка, в первую очередь к увеличению роста и повышению массы тела. На этом фоне внутренние органы отстают в своем развитии, поэтому возникают различные заболевания и отклонения. Медицинские работники не в состоянии решить эту проблему без помощи педагогов и семьи.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми, но не все родители прилагают для этого усилия. Родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр и испытывают трудности в организации совместной физкультурной деятельности. Они зачастую берегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх. Всё это приводит к тому, что дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы; некоторые имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально мы можем наблюдать у них неуклюжесть, мешковатость, чувствуется скованность, неуверенность.

К сожалению, в современном мире человек ещё не до конца осознал, что достижения материальной культуры не способны дать ощущение полного счастья. Как остроумно заметил известный специалист в области здорового образа жизни Поль Брегг, «за деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарство, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечения, но не счастье...».

Известный русский писатель и врач В.Вересаев особенно точно оценил роль здоровья в жизни человека: «...С ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости, человек становится рабом окружающих людей и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удержать его так трудно!»

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной

целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Основной формой работы по физическому воспитанию в ДОУ, конечно же, являются физкультурные занятия. Методика проведения занятий осуществляется по образовательной программе, и вместе с тем, имеют место различные подходы к оздоровлению детей. То есть, настоящая система не исключает соединения положительных качеств существующих, и вновь разработанных форм проведения занятий с дошкольниками. Введение в структуру занятий упражнений оздоровительной направленности, позволяют:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- Формировать культуру здоровья.
- Сформировать навыки объективной оценки собственных двигательных возможностей при решении двигательных задач.
- Проводить профилактику различных заболеваний.

Неотъемлемыми элементами являются различные оздоровительные упражнения, используемые в разных частях занятия, в зависимости от своего специфического назначения.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки
- рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
  - дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
  - бережное отношение к окружающей среде, к природе
  - медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций, прохождение медосмотра детей ежегодно
  - формирование понятия "не вреди себе сам"

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка становится культура здоровья семьи. В работе с семьей по формированию потребности в здоровом образе жизни у детей должны использоваться как традиционные, так нетрадиционные формы работы с родителями, такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, выпуск журнала «Здоровье», тематические выставки, библиотека здоровья, оформляются выставки «Вот я — болеть не буду», «Как я расту», консультации, встречи «за круглым столом», родительские собрания с привлечением физкультурных и медицинских работников, спортивные семейные эстафеты. Родители должны стать постоянными участниками всех конкурсов, проводимых в ДОУ для

формирования активной родительской позиции, повышение их компетентности в вопросах физического развития и здоровья детей.

Работа ДОУ по приобщению родителей к ЗОЖ повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Главное, чтобы эти преобразования, эти достижения педагогического коллектива нашли свое развитие в будущем.

## ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

1. Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия — принцип без которого все попытка наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2. Принцип «Активного слушателя» - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3. Принцип согласованности действий. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4. Принцип самовоспитания и самообучения. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят: не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5. Принцип ненавязчивости. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6. Принцип жизненного опыта. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7. Принцип безусловного принятия. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за что, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.