**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Школа – детский сад с.Харсаим**

**ДОКЛАД**

**Тема: «Детский сад и семья: формируем привычку к ЗОЖ»**

Одной из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением, всегда было сохранение и укрепление здоровья детей, и каждый родитель прежде всего желает вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым. В дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями по выработке [у маленького ребенка умений и навыков](http://zodorov.ru/konsuletaciya-dlya-roditelej-kak-vospitate-malenekogo-geniya.html), способствующих сохранению своего здоровья. Безусловно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Только в семье закладываются основы личности, сознания ребенка, модель здорового образа жизни, которую во взрослой жизни ребенок будет подсознательно реализовывать.

Как правило, у нас, взрослых, возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам. ЗОЖ служит укреплению всей семьи.

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Сегодня семье отводится роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.

В нашем детском саду формирование здорового образа жизни – это целая система работы с детьми, на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду и дома. Основными формами работы являются режимные моменты (утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон, гимнастика после сна, выполнение культурно – гигиенических навыков, босохождение, дорожки здоровья, дыхательная гимнастика), учебно - воспитательный процесс (гимнастики, физкультминутки, физкультурные занятия, музыкальные занятия, занятия с логопедом, рисование и т.д. ), досуги, спортивные праздники и развлечения, семейные праздники.

Домашний режим дошкольника – одна из важных составляющих семейного воспитания, позволяющих сохранять высокий уровень работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Семья организует рациональный домашний режим - он должен соответствовать режиму в дошкольном учреждении. Формируя здоровый образ жизни ребенка, родители должны привить ребенку основные знания, умения и навыки:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;

- умение правильно строить режим дня и выполнять его;

- умение взаимодействовать с окружающей средой: понимать, при каких условиях (дом, улица, дорога, детская площадка безопасна для жизни и здоровья;

- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в [занятиях](http://zodorov.ru/prakticheskie-priemi-sozdaniya-igrovoj-motivacii-na-logopedich.html);

- знание основных правил правильного питания;

- знание правил сохранения здоровья от простудных заболеваний;

- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;

- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;

- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма.

Таким образом, чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к здоровью следует формировать прежде всего у родителей. Лучшим способом организовать взаимодействие ДОУ с родителями является создание эффективной системы сотрудничества.

Была определена основная цель взаимодействия с родителями - создать условия для улучшения и сохранения здоровья детей и родителей.

Реализация цели обеспечивается через группу взаимосвязанных задач, а именно:

1. Формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи.

2. Обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье.

3. Активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья как детей, так и своего собственного.

4. Оказывать помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Была оформлена наглядная информация на стендах, выставках с советами и рекомендациями по оздоровлению детей в семье. Кроме того, регулярно вывешивается информация по темам оздоровительных занятий.Проводятся родительские собрания.

Родительские собрания на темы: «Здоровье дошкольника в современном мире», «Роль закаливания в профилактике заболеваний» «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» и др. Особо отметим, что наибольшую явку обеспечивает индивидуальное, письменное приглашение с указанием дня, времени, длительности собрания и его темы. Воспитатель не только информирует, но и организует общение родителей, обмен мнениями по вопросу.

Тематические консультации для родителей: «Закаливание детей», «Нетрадиционные способы лечения и профилактики заболеваний», «Зарядка позитивного мышления», «Режим - нарушать нельзя!», «Самообслуживание в жизни ребенка» и др.

Беседы: индивидуальные, групповые, подгрупповые с родителями в утреннее, вечернее, а также в специально отведенное для этого время позволяют корректировать программу оздоровления ребенка, получать вовремя информацию по проблемам семьи в области здоровья.

Творческие формы: Дни открытых дверей, пребывание родителей в группе, посещение занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий, совместные развлечения, досуги. Такие формы совместной работы раскрывают как личностей и родителей, и воспитателей, усиливают доверие и к друг другу, и к ребенку. Среди родителей пользуются особой популярностью мастер- классы, на которых они получают бесценный опыт организации совместной деятельности с ребенком дома: учатся изготавливать пособия по программе («Живые игрушки», лепить, рисовать вместе с детьми традиционными и нетрадиционными способами, делать поделки их природного и подручного материала.

Совместное проведение с семьями: дней здоровья, оздоровительных досугов, тематических праздников, спортивных соревнований. Наибольшую активность и посещаемость родителей получаем при проведении народных праздников, особенно на улице: «Праздник Масленицы или Проводы зимы», «Рождественские встречи», «Вороний день».

Семья как универсальная среда, может помочь ребенку найти элементарную культуру здорового образа жизни, устанавливая тем самым здоровый путь его развития. Не стоит забывать, что помимо семьи, дошкольная образовательная организация также помогает ребенку обрести элементарную культуру здорового образа жизни, определяя тем самым здоровый путь его развития.

На основе этого ДОУ разработало специальные рекомендации для родителей по формированию культуры здорового образа жизни у детей:

1. Здоровье ребенка является важнейшей ценностью, следова­тельно, у ДОУ и семьи есть общая задача – сохранить и укрепить это здоровье.

2. Важно помнить, что родители являются главным примером при формировании привычек и образа жизни ребенка.

3. Растущему организму дошкольника необходима особая забота, следовательно, детям нужно соблюдать режим труда и отдыха.

4. Нужно приучить ребенка самому заботиться о своем здоровье.

5. Чтобы ребенок ответственно отнесся к своему здоровью, нужно использовать пример авторитетных для него людей.

Педагогам очень важно сотрудничать с родителями с целью их просвещения в вопросах физического воспитания и оздоровления детей

Таким образом, культура здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это итог организации целенаправленного взаимодействия взрослого человека и ребенка, результат воспитания в семье. Свое начало культура здорового образа жизни ребенка берет именно в семье. И это представляет наиболее значительные требования к культуре здоровья

родителей и семьи в общем.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

* Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками;
* Полезное и здоровое питание;
* Положительные эмоции, совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям в семье;
* Совместная трудовая деятельность сближает даже незнакомых людей , а семью – в особенности;
* Воспитанием личным поведением, исключающим алкоголь и курение;
* Совместные походы на природу (свежий воздух и трудовая активность способствуют профилактике заболеваний)