В дошкольном учреждении задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда была и остается приоритетной. Кроме того, в настоящее время в связи с катастрофическим ухудшением состояния здоровья населения проблема укрепления здоровья подрастающего поколения стоит особо остро.

Ребенок дошкольного возраста не развивается автономно, он полностью зависит от взрослых, которые его окружают и своим поведением подают ему положительный или отрицательный пример. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в семье, закладываются основы личности, формируется модель взрослой жизни. Поэтому, чтобы ребёнок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Для решения проблемы по оздоровлениюнеобходима совместная деятельность взрослых и детей, как в салу, так и в семье. Только совместное взаимодействие семьи и детского сада и их содействие друг другу дает результат.

В детском саду для сохранения и укрепления здоровья используются здоровьесберегающие технологии, наиболее эффективными из которых являются:

-гибкий режим дня

-различные функциональные гимнастики

-обеспечение двигательной активности в течение дня

-физические занятия, прогулки

-сбалансированное питание.

Дома дети в основном проводят время за телефоном-планшетом, что ведет к гиподинамии. Ее серьёзными последствиями являются- атрофия мышц, деформация позвоночника, нарушение осанки, быстрая утомляемость и эмоциональная неустойчивость. Часто в выходные дни нарушается режим сна и бодрствования. Большая загруженность родителей ведет к сокращению прогулок на свежем воздухе.

Наиболее эффективные решением данной проблемы в практике становится внедрение «Дневника здоровья»

Дневник Здоровья – это вид совместной работы родителей с детьми по ведению здорового образа жизни.

Цель Создание системы взаимодействия ДОУ и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

Задачи:

-Совершенствовать работу по формированию у воспитанников мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни;

-Формировать необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;

-формировать умение у детей при помощи взрослого оценивать и прогнозировать свое здоровье

-пропагандировать здоровый образ жизни

Главным образом он предназначен для детей, позволяет контролировать состояние здоровья и повышает интерес к здоровому образу жизни.«Дневник здоровья» – это личный дневник ребенка, он сам (в младшем возрасте при помощи взрослого) заполняет, творчески оформляет (приклеивает наклейки, создает рисунки  и т.д.).Во время его заполнения дети испытывают положительные эмоции, осознают смысл ЗОЖ, контролируют свой распорядок дня, овладевают знаниями, на основе которых можно грамотно и безопасно начать вести здоровый образ жизни.

В «Дневнике здоровья» ребенок может фиксировать свои знания, в виде рисунков, коллажей, фотографий, стихотворений - на протяжении всего пребывания в детском саду. А затем с помощью родителя и воспитателя сравнивать свои достижения .

Положительным моментом в использовании дневника является стимулирование совместной деятельности воспитателя, воспитанника и родителя.

Предполагаемый результат:

-Имеют простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, личная гигиена)

-приобретенные знания и навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволяет снизить заболеваемость детей

Наполнение дневника может быть различным и зависеть от конкретно поставленной цели, возрастных особенностей, творческого подхода воспитателя.