

# Консультация

Взаимодействие  
детского сада и семьи  
по формированию  
у детей основ здорового  
образа жизни





Один раз в неделю, лучше в пятницу желательно организовать день эмоционального сопровождения ребенка: спектакли, развлечения, литературные викторины, дни рождения, конкурсы, театрализованная деятельность, спортивные праздники и развлечения с родителями, способствующие снятию перегрузок в течение недели.

Для установления положительных доверительных контактов с родителями практикуйте проведение интегрированных занятий по физической культуре, безопасности ребенка в семье, семинаров по научному обоснованию и методикам закаливания.

Предпочтительны такие формы взаимодействия с родителями, как:

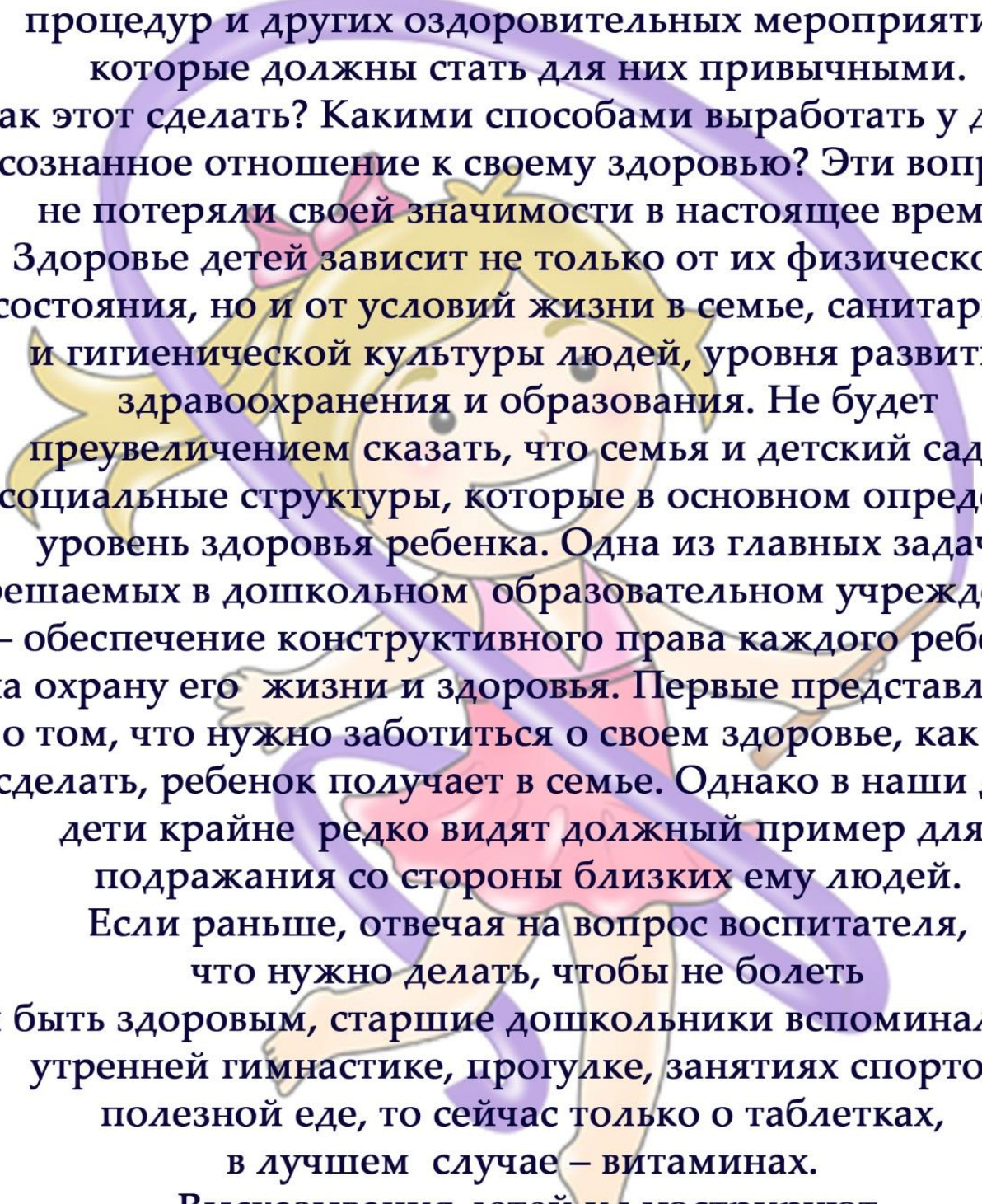
- Родительская гостиная, где предпочтение отдается детско-родительским парам, нуждающимся в психолого-педагогической помощи. Для таких семей творческая акция – не просто маленький праздник совместной деятельности, но и способ коррекции отношений в семье.

- Детско-родительские олимпиады – проводятся, как настоящие олимпийские игры, в которых принимают участие все дети старшего дошкольного возраста и все желающие родители;

Они делятся на 2 – 3 недели и завершаются праздником. Чувство единения ребенка с родителями, родителей между собой, родителей и педагогов – еще один незримый, но важный результат.

Установление деловых контактов между семьей и детским садом через участие в семейных клубах, совместных праздниках, спортивных мероприятиях не только формируют культуру здоровья и здорового образа жизни, развивают физические качества и навыки, но и способствуют самореализации каждого.





Самая большая ценность для человека – здоровье. Поэтому так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятий, которые должны стать для них привычными.

Как это сделать? Какими способами выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью? Эти вопросы не потеряли своей значимости в настоящее время. Здоровье детей зависит не только от их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования. Не будет преувеличением сказать, что семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Одна из главных задач, решаемых в дошкольном образовательном учреждении – обеспечение конструктивного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Первые представления о том, что нужно заботиться о своем здоровье, как это сделать, ребенок получает в семье. Однако в наши дни дети крайне редко видят должный пример для подражания со стороны близких ему людей. Если раньше, отвечая на вопрос воспитателя, что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровым, старшие дошкольники вспоминали об утренней гимнастике, прогулке, занятиях спортом, полезной еде, то сейчас только о таблетках, в лучшем случае – витаминах.

Высказывания детей иллюстрируют отношение к проблемам здоровья взрослых, их родителей.



Мы уверены, что ни одна даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «Дети – родители – педагоги».

Поэтому, одной из основных задач медико-психолого-педагогического коллектива является формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни самореализацию личности в тесном сотрудничестве с семьей. На первом этапе – это приобретение всеми участниками образовательного процесса и родителями знаний, умений, навыков, необходимых для формирования мотивации на здоровье и здоровый образ жизни, приобщение к культурным и духовным ценностям.

Здоровый образ жизни в образовательном учреждении включает:

- проживание ребенком режима дня, согласно возраста;
- положительный эмоциональный фон в группе;
- максимальный режим движения (профилактика воспитания правильной осанки, красота движений);
- сформированность культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- достаточное пребывание на свежем воздухе (позволяет исключить недостаток кислорода);
- хороший сон;
- профилактика утомления глаз;
- сбалансированность питания;
- система закаливания
- забота о безопасности собственного здоровья.