

Консультация для родителей «Формирование основ здорового образа жизни в ДОУ и семье»



Составила: Мельчакова Анна Дмитриевна
Воспитатель ГБДОУ детский сад № 45
Кировского района г. Санкт-Петербурга

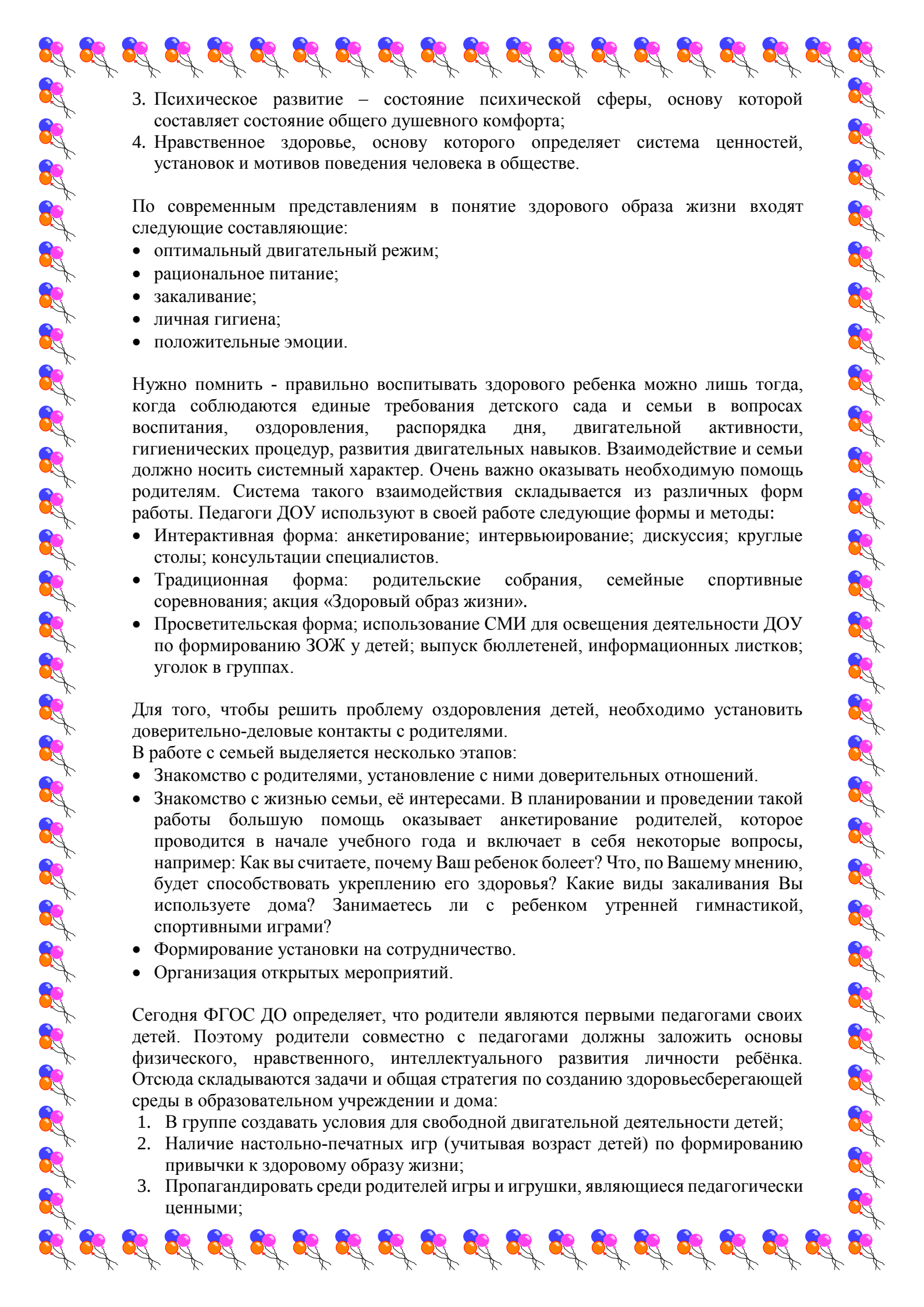
Здоровье главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Задача педагогов прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является физическое развитие воспитанников, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическим упражнением.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования ЗОЖ. Формировать привычку к ЗОЖ у воспитанников необходимо начинать с развивающей среды. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Валеология (от латинского valeo - «здоровье», «быть здоровым») является наукой о здоровье. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственных) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;
2. Физическое развитие – уровень роста и развития органов и систем организма;

- 
3. Психическое развитие – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта;
 4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Взаимодействие и семьи должно носить системный характер. Очень важно оказывать необходимую помощь родителям. Система такого взаимодействия складывается из различных форм работы. Педагоги ДОУ используют в своей работе следующие формы и методы:

- Интерактивная форма: анкетирование; интервьюирование; дискуссия; круглые столы; консультации специалистов.
- Традиционная форма: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни».
- Просветительская форма; использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей; выпуск бюллетеней, информационных листов; уголок в группах.

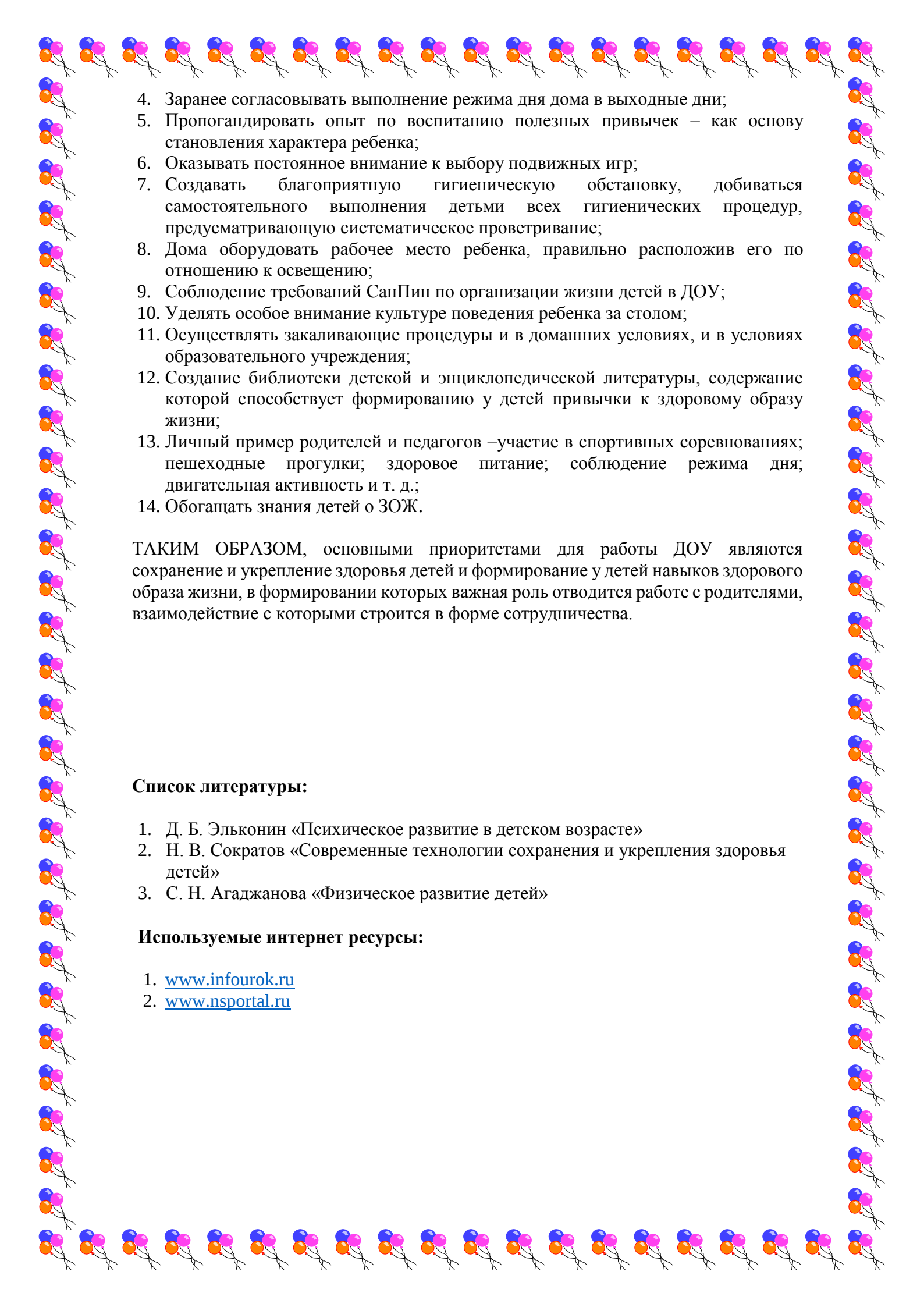
Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты с родителями.

В работе с семьей выделяется несколько этапов:

- Знакомство с родителями, установление с ними доверительных отношений.
- Знакомство с жизнью семьи, её интересами. В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование родителей, которое проводится в начале учебного года и включает в себя некоторые вопросы, например: Как вы считаете, почему Ваш ребенок болеет? Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья? Какие виды закаливания Вы используете дома? Занимаетесь ли с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми?
- Формирование установки на сотрудничество.
- Организация открытых мероприятий.

Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка. Отсюда складываются задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и дома:

1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей;
2. Наличие настольно-печатных игр (учитывая возраст детей) по формированию привычки к здоровому образу жизни;
3. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными;

- 
4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни;
 5. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек – как основу становления характера ребенка;
 6. Оказывать постоянное внимание к выбору подвижных игр;
 7. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур, предусматривающую систематическое проветривание;
 8. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к освещению;
 9. Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ;
 10. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом;
 11. Осуществлять закаливающие процедуры и в домашних условиях, и в условиях образовательного учреждения;
 12. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
 13. Личный пример родителей и педагогов –участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и т. д.;
 14. Обогащать знания детей о ЗОЖ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, основными приоритетами для работы ДОУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.

Список литературы:

1. Д. Б. Эльконин «Психическое развитие в детском возрасте»
2. Н. В. Сократов «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей»
3. С. Н. Агаджанова «Физическое развитие детей»

Используемые интернет ресурсы:

1. www.infourok.ru
2. www.nsportal.ru