**Статья «Как привлечь детей и родителей к здоровому образу жизни»**

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Проблема воспитания культуры здоровья у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. В дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

Однако, общепризнано, что фундамент здоровья ребенка закладывается в семье. А основной проблемой современной семьи является снижение уровня общей культуры, в том числе культуры здоровья. Одни родители предпочитают пассивный отдых за просмотром телевизора, компьютером, к чему невольно приучают детей, а другие, осознавая важность здорового образа жизни, не знают, как организовать с детьми активный досуг. Между тем именно в семье, в общении с родными и близкими закладываются основы здоровья, воспитываются интерес и любовь к спорту, а родители выступают в роли первого наставника.

Особая роль в воспитании здоровой семьи отводится детскому саду, сотрудники которого не только создают комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных особенностей детей, но и приобщают воспитанников и их родителей к здоровому образу жизни.

Формирование здоровья ребенка в дошкольном возрасте в значительной степени зависит от того, какая работа в детском саду ведется в этом направлении. Необходимо создать эмоциональную, радостную обстановку, так как здоровье детей во многом зависит от их психического состояния. Большое значение имеет организация пространства в группе и дома. Правильно организованная развивающая среда дает ребенку возможность проявить себя в социальном плане, освоить определенные правила здорового образа жизни, ощутить взаимосвязь с другими детьми, укрепить уверенность в своих силах. И тогда наши дети будут физически здоровы, активны, коммуникабельны.

Обобщая результаты проведенного анкетирования родителей детского сада, можно отметить: знания родителей дошкольников о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями.

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что в системе формирования здорового образа жизни у дошкольников существует проблема: **незаинтересованность родителей в организации здорового образа жизни и двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста.**

Обоснование проблемы:

* малая осведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;
* недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей дошкольного возраста;
* нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми в семье;
* недостаточное внимание родителей и детей к здоровому образу жизни в семье.

**Таким образом, целью моей работы является:**

Повысить заинтересованность и стремление родителей и детей вести здоровый образ жизни, использовать двигательную деятельность с детьми в семье.

**Для решения данной цели я поставила следующие задачи:**

* Создать предметно-развивающую среду, обеспечивающую эмоциональный настрой детей и условия для организации двигательной активности и привлечения детей к здоровому образу жизни;
* Осуществлять просвещение родителей по вопросам использования инновационных технологий и проведения физкультурно-оздоровительной работы;
* Воспитывать потребность детей в ежедневном выполнении правил личной гигиены;
* Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей старшего дошкольного возраста;
* Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми в семье;
* Заинтересовать родителей и детей вести здоровый образ жизни.

В течение года реализация поставленных задач проходила в три этапа по трем направлениям:

- работа воспитателей с детьми;

- работа воспитателей с родителями;

- работа родителей с детьми.

Hа подготовительном этапе были проведены следующие мероприятия:

* Изучены индивидуальные карты развития ребенка;
* Проведено анкетирование родителей воспитанников, с целью выявления ведения ЗОЖ в семье;
* Проведено диагностическое обследование детей, с целью выявления знаний о ЗОЖ;
* Создана предметно-развивающая среда, способствующая ведению ЗОЖ, в группе;

На основном этапе в системе проводилось следующее:

* Профилактическая гимнастика (дыхательная, зрительная, артикуляционная, улучшение осанки);
* Гимнастика пробуждения, дорожки «здоровья» (профилактика плоскостопия);
* Закаливание (воздушное контрастное, босохождение, полоскание горла, обширное умывание);
* Беседы о здоровом питании, о культурно-гигиенических навыках, о пользе спорта и другие…

В совместной деятельности проводились подвижные игры, физкультурные досуги и дни здоровья, оформлялись выставки детских рисунков и стенгазеты, коллажи по данной теме.

Но без совместной работы с родителями мы бы не пришли к хорошим результатам. Поэтому для родителей были проведены такие мероприятия:

* встречи с интересными людьми (врач-офтальмолог Кукеева Г.В, заведующая детской поликлиникой № 2 Трунова Т.Г. и т.д.);
* консультации индивидуальные и групповые;
* спортивные развлечения и дни здоровья;
* а также изготовлены картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, в соответствии с группой здоровья детей;
* для профилактики нарушений зрения в домашних условиях были предложены электронные зрительные гимнастики.

На заключительном этапе было проведено:

* повторное анкетирование родителей и диагностическое обследование детей;
* фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни»;
* презентации детско-родительских проектов;
* показ театрализованной постановки «Волшебное мыльце» для родителей и детей младших групп.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Всего в данной работе принимали участие 24 семьи.

91% родителей с огромным желанием приняли участие в спортивных развлечениях, в изготовлении книг, альбомов, стенгазет;

выразили желание принять участие в изготовлении нетрадиционного физкультурного оборудования для группы и использования его дома;

У родителей повысился уровень знаний в вопросах физического воспитания и оздоровления ребенка;

Сформирована привычка выработки потребности следовать здоровому образу жизни.

Наш детский сад стал территорией здоровья для детей и их родителей. И у родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей.

Будьте здоровы!!!