

**Роль семьи в приобщении
дошкольников к здоровому образу жизни.**



*Подготовила
Воспитатель МБДОУ №136
Жигадлова Лилия Альбертовна*

Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Работа по оздоровлению детей – это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Известно, что первые и главные воспитатели в жизни ребенка – родители, поэтому большая часть ответственности лежит на их плечах. Задача взрослых – с ранних лет формировать у ребенка понимание значимости здоровья и умения бережно к нему относиться. Сотрудничество родителей и педагогов в данном вопросе позволяет решать поставленную задачу намного эффективнее.



Резервы здоровья:



- **Здоровый образ жизни**
- **Режим дня**
- **Закаливание организма**
- **Отказ от вредных привычек**
- **Рациональное сбалансированное питание**
- **Максимальное пребывание на свежем воздухе**
- **Смена умственной и физической нагрузки**
- **Систематическое занятие физкультурой**
- **Психологический комфорт**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ



Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.



Во многих семьях существуют традиции поддержания здорового образа жизни. К ним относятся туристические походы, посещение спортивных зрелищ, просмотр телетрансляций, чтение соответствующей литературы, личный пример.





Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.





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, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях — физкультурные досуги и праздники.



В работе с родителями ставятся следующие задачи:

- Ориентация семьи на воспитание здорового ребенка.
- Освоение родителями основ личностно-ориентированной педагогики и психологии общения с детьми, обеспечивающее эмоциональное и психическое благополучие детей.
- Формирование у родителей теоретических знаний, закрепление навыков и выработка потребности следовать здоровому образу жизни.
- Помощь в приобретении элементарных навыков диагностики, сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.
- Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований ДОУ и семьи в вопросах здоровья детей.

Актуальны следующие формы работы с родителями:

- Родительские собрания;
- Индивидуальные беседы и консультации;
- Наглядная информация;
- Анкетирование.
- Совместные с родителями спортивные праздники и досуги;
- Дни здоровья;
- Выпуск газеты;
- Круглые столы;
- Дни открытых дверей для просмотра родителями физкультурно-оздоровительной работы проводимой в детском саду с детьми: физкультурных занятий, уроков здоровья, утренних, корригирующих, бодрящих гимнастик, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.



УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗОЖ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

СОЗДАНИЕ ВОКРУГ РЕБЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ, НАПОЛНЕННОЙ ТЕРМИНАМИ, СИМВОЛАМИ, АТРИБУТАМИ, ТРАДИЦИЯМИ ЗОЖ



НАЛИЧИЕ В БЛИЖАЙШЕМ ОКРУЖЕНИИ ДОШКОЛЬНИКА ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ПОЗИЦИИ РЕБЕНКА В ОСВОЕНИИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА



УЧЕТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



• **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**

• **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**

• **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**

• **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**

• **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**

• **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**

• **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**

• **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**

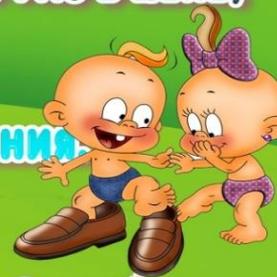
• **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**

• **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ .**

• **ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**

• **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**

• **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**



ИТОГ:

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



***Спасибо
за внимание!***

