

**Консультация для воспитателей
«Педагогическое сопровождение семьи
в вопросах физического воспитания детей
и повышения роли родителей в приобщении их к ЗОЖ»**

Известно, что началом всех начал в воспитании детей является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит, в том числе, здоровый образ жизни. Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живёшь.

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. В результате общения ребёнка с близкими взрослыми он приобретает опыт действий, суждений, оценок, что проявляется в его поведении. Большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере здоровьесбережения детей. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий. Одно из важнейших условий – создание благоприятного морального климата в семье и искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. Второе условие успешности формирования здорового образа жизни – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье. Это и утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи и пробежка вокруг дома, и совместные прогулки перед сном, и проветривание помещений, и соблюдение правил личной гигиены. В наше непростое время

трудно давать советы по организации правильного питания, но на наш взгляд восполнить недостаток витаминов в зимний и весенний периоды по силам каждой семье. Достаточно вспомнить о чудо – травах, которые растут рядом с нами. Липа, листья и цветы земляники, иван – чай, чабрец, душица, мята, зверобой, листья брусники, сухие лепестки роз. Надо только не полениться и не нарушать правила сбора и сушки. Очень полезны ранней весной салаты из одуванчиков, клубней топинамбура, щи из молодой крапивы.

Создание здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счёт совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни. Здоровый образ жизни немыслим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребёнок, воспроизводится в дальнейшем в его будущей семье. Грязь, не свежий воздух, не заправленные постели, не продуманный интерьер, - к сожалению, это достаточно распространённые явления во многих семьях. Между тем в доме необходимо создать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветрить комнаты, по возможности подобрать в тон к обоям шторы и т.п. Украсят интерьер живые цветы или композиции из сухих цветов. Комнатные растения помогают к тому же поддерживать в доме необходимый уровень влажности воздуха. Пусть дети ухаживают за ними.

Ни что так не влияет на обстановку в семье, как семейные праздники, чтение и обсуждение книг. Очень полезны для формирования детской души произведения о природе и бережном к ней отношении: В.Бианки, Б.Рябинина, М.Пришвина, Н.Сладкова и др. А сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела, ждёт детей вне дома!

Непосредственный контакт с природой облагораживает человека. Особую значимость имеют прогулки детей с родителями на речку, в лес или в поле. Не следует забывать, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции.

Важнейшим условием охраны здоровья и правильного воспитания ребёнка является обеспечение его безопасности. Нужно не только ограждать ребёнка от возможных травм в игровой деятельности, но и постепенно формировать у него представления о необходимости остерегаться возможной опасности во время прогулок, занятий физическими упражнениями, игр с крупногабаритными игрушками, пособиями. Необходимо приучать малыша остерегаться бродячих животных, во время загородных прогулок не собирать ягоды, грибы, дикорастущие плоды, не брать их в рот. Необходимо также оберегать нервную систему ребёнка от перенапряжения, избытка впечатлений, стрессовых ситуаций. Для этого дома должна быть создана обстановка психологического комфорта, которая обеспечивается, в частности, и предъявлением к ребёнку единых воспитательных требований со стороны всех взрослых членов семьи. Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если её задачи не решаются совместно с семьёй, если в дошкольном учреждении не создано общество «дети – родители – педагоги». Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Форма работы с семьёй в нашем детском саду разнообразна. Одной из важнейших форм взаимодействия семьи детского сада по сохранению здоровья детей является индивидуальная работа с каждым родителем. В самом начале важно знать условия жизни ребенка в семье. Для этого мы проводим опрос родителей с помощью анкеты «Здоровье семьи». Регулярно проводим индивидуальные беседы и консультации по здоровьесбережению: «Закаливание. День за днём!», «Нужен ли ребёнку дневной сон», «Режим дня»,

«Витамины для детей», «Упражнения и игры для детей при плоскостопии» и т.п. Пожалуй, ничто другое так не сближает педагогов и родителей, как совместный досуг детей и родителей, где последние являются полноправными участниками. Родители активно участвуют в физкультурных праздниках, досугах, днях здоровья, оказывают помощь в разработке сценария, разучивании стихов, песен, в оформлении помещения, пошива праздничных костюмов, изготовлении подарков. Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в детском саду придаётся наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности образа жизни детей, оказывать самую практическую помощь. Особой формой наглядной пропаганды здоровьесотворения и здоровьесохранения детей являются валеологические газеты. В газетах отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Тематика газет самая разнообразная: «Тайны здоровой жизни», «Если у ребенка ОРВИ», "Чтоб улыбка сияла" и т.п. Также в детском саду оформляются папки-передвижки по тематическому принципу: "Чтоб ваши дети не болели", "Занятия с детьми дома". Папки-ширмы содержат краткие советы и рекомендации по конкретным вопросам "Грипп - коварная болезнь", "Целебные травы в процессе оздоровления детей". По определению Всемирной организации здравоохранения, "здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов". Поэтому, нужно стремиться к тому, чтобы совместная работа педагогов и родителей помогла детям стать истинно здоровыми.