Консультация для воспитателей на тему:

«***Работа ДОУ с семьёй по воспитанию***

***здорового ребёнка»***

***Здоровый образ жизни! Так, какой образ жизни можно назвать здоровым? Только такой, который не приносит вреда здоровью, позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.***

Чтобы обеспечить все эти условия, здоровый образ жизни должен включать:

настрой на здоровый образ жизни;

достаточную двигательную активность;

умение регулировать свое психическое состояние;

правильное питание;

четкий режим жизни;

отказ от вредных привычек;

выполнение гигиенических требований;

умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни.

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге — к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого. Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: - «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «Не живое.», я выпущу ее. Если он скажет: «Живое.», я ее задавлю, и он будет неправ».Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» - ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни.

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей — подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождающих от бытовых проблем, в эпоху необратимого процесса идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала д/сада и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

**ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЕЙ**

1.            **Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия** — принцип, без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

2.            **Принцип «Активного слушателя»** - это умения педагогов «возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

3.            **Принцип согласованности действий**. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы педагогами и родителями между собой, в противной ситуации ребенку невозможно усвоить правила здорового образа жизни.

4.            **Принцип самовоспитания и самообучения**. Ребенок чувствует как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

5.            **Принцип ненавязчивости**. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

6.            **Принцип жизненного опыта**. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

7.            **Принцип безусловного принятия.** Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

**ФОРМЫ И ВИДЫ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы** | **Виды** |
| **1** | **2** | **3** |
| **1.** | **Интерактивная** | **•**  анкетирование;  **•**  интервьюирование;  **•**  дискуссии;  **•**  круглые столы;  **•**  консультации специалистов. |
| **2.** | **Традиционная** | **•**  родительские собрания «Мы за здоровый образ жизни», «День открытых дверей»;  **•**  семейные спортивные соревнования;  **•**  акция «Здоровый образ жизни»;  **•**  вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита». |
| **3.** | **Просветительская** | **•**  использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей;  **•**  организация клуба «Здоровая семья»;  **•**  выпуск бюллетеней, информационных листков;  **•**  стенд «Здоровье с детства»;  **•**  уголок в группах. |
| **4.** | **Государственно**  **общественная.** | **•**  создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни». |

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, походы.

Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям.

Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.