Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

 «Атемарский детский сад №1 «Теремок» Лямбирского муниципального

 Района республика Мордовия

 Выступление

 на тему:

 **« Здоровьесберегающая деятельность родителей и педагогов в ДОУ»**

 **Подготовила:**

 **Лобанова Н.Н.**

 **воспитатель первой**

 **квалификационной категории**

 2014 г.

 Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы в праве поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение.

 Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России .Увеличивается смертность, падает рождаемость, значительная часть населения страны находится в состоянии хронического стресса. Указанные негативные стороны остро отражаются на здоровье подрастающего поколения. Необходимо совершенствовать систему образования, активизировать детскую деятельность по здоровьесбережению, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в воспитании основ здорового образа жизни, обучении и развитии ребенка в условиях ДОУ и семьи. Большое внимание необходимо уделять организации и педагогической поддержке формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

 Успех работы по реализации *здоро****во****сберегающих* технологий, зависит от многих составляющих , в частности, от активного участия в этом процессе детей; создание здоровосберегающей среды; высокой профессиональной компетентности и грамотности педагога и родителей. Понятно, работа с родителями должна носить планомерный характер. Деятельность педагога, направленная на укрепление здоровья детей, будет иметь малый успех, если она ведется в аспекте воспитатель-дети. В этой работе необходимы звенья; воспитатель-родители, родители-дети.

 Для укреплении организации работы образовательного учреждения , направленное на сохранение и укрепление здоровья детей ,психологические перестройки педагогов и родителей с миром детей. Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели.

 Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный возраст. В этом период дети значительную часть времени проводят в семье, где закладываются основы счастливой и благополучной жизни детей в гармонии с миром .

 На всех родительских собраниях ДОУ затрагиваются вопросы здоровья детей. Родители делятся опытом привития любви к спорту; воспитанию правильной осанки, рассказывают о правильном питании, контроле за состоянием здоровья. Такой цикл бесед проводят воспитатели. Вместе с родителями обсуждаем вопросы по изменению состояния здоровья детей, ищем причины появившихся проблем. Для этого используем разные формы проведения родительских собраний, устные журналы, обращение воспитателей к родителям, консультации и беседы.

 На родительских собраниях знакомим с результатами анкетирования по вопросам здоровья, инструктор по физкультуре проводит практические занятия с родителями, показываем упражнения для снятия стресса, боли, комплексы утренней гимнастики, упражнения для сохранения правильной осанки. Медсестра проводит беседы с родителями, темы разные: «Причины частых заболеваний», «Режим дня и питание», «Закаливание», «Одежда детей в разные сезоны года» и т.

 Часто родители просят дать индивидуальные консультации по тому или другому вопросу. Большую роль в работе с родителями играет наглядная агитация. Для родителей оформляются красочные стенды: »Мама папа и я – спортивная семья», «Внимание, витамины», вывешивается информация о заболеваниях (туберкулез, грипп, ветряная оспа и т.д.)

 Когда воспитатели сталкиваются с проблемой частых простудных заболеваний, выясняется, что проблема не в детях, а в чрезмерной опекаемости родителей. Боясь за свое дитя, родители неосознанно наносят его здоровью вред. Часто приходится объяснять родителям необходимости соблюдение детьми режима дня, приближенного к режиму детского сада.

 Естественно, что работа с родителями, тем более в такой трудной области, как приобщение к здоровому образу жизни, задача сложная, но даже небольшой положительной динамики в этом направлении по силам.

 Для достижения цели в сфере взаимодействия с родителями были поставлены задачи:

1.Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического педагогического и медицинского просвещения;

2 .Сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье;

3.Повысить интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;

4.Оказать квалифицированную помощь родителям воспитанников в вопросах сохранения и укреплению здоровья детей силами специалистов ДОУ и педиатрами райбольницы.

 Для проведения данной работы составили перспективный план работы с родителями и детьми по воспитании здорового образа жизни, который стал частью календарного плана. Вся работа детского сада и семьи по воспитанию здорового образа жизни строилась на основных положениях:

\*Единство в работе детского сада и семьи по воспитанию здорового образа жизни.

\*Взаимное доверие во взаимоотношениях между педагогами и родителями, понимания возможности способностей в воспитании физических качеств.

\*Изучение лучшего опыта семейного воспитания по оздоровлению детей и пропаганда его среди родителей;

\*Использование разнообразных форм работы детского сада с семьей, их взаимосвязи (анкетирование, беседа, консультации, собрания вечера вопросов и ответов, спортивные праздники, развлечения )

\*Привлечение актива родителей (родительского комитета) и деятельности ДОУ по воспитанию здорового образа жизни.

 ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий, каждая минутка пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

\*Привитие стойких культурно-гигиенических навыков

\*Обучение по уходу за своим телом и навыкам оказания элементарной помощи.

\*Формирование привычки ежедневных физических упражнений.

\*Развитие представлений о строении собственного тела, назначение органов.

\*Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

\*Самостоятельно одеваться и раздеваться, убирать со стола, класть вещи на свое место.

\*Вовремя ложится спать

 Сегодня мы часто слышим слово гиподинамия. Многие понимают его упрощенно – как недостаток движения, но это не совсем верно. Гиподинамия – своеобразная болезнь, определение которой звучит довольно угрожающе: «Нарушение двигательной функций организма опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения при двигательной активности»

 Движение необходимы ребенку: так как способствуют развитию его физиологических систем и ,следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

 Проводимая работа по формированию у детей навыков здорового образа жизни дает следующие результаты: снизилась заболеваемость и повысился уровень здоровья детей. У детей появляется стойкая мотивация на здоровый образ жизни, происходит ответственность за свое здоровье.

 Результаты диагностики показали: организованная таким образов воспитательно-образовательная и оздоровительно работа положительно влияет на развитие детей, укрепляет их здоровье, нормализует социально-адаптивную сферу.

 В дальнейшем мы планируем не останавливаться на достигнутом уровне, а искать новые формы и методы работы по формированию основ ЗОЖ, по созданию условий в ДОУ для этого; способствовать психическому личностном развитии каждого и тем самым помогать адаптироваться к условиям социума, формировать взгляды на здоровый образ жизни; использовать веский потенциал педагогов, их опыта, знаний для создания условий формирования здорового образа жизни в ДОУ.

 Литература:

Борисов Е,Н. « Система организации физкультурно-оздаровительной работы с дошкольниками» - Волгоград; Панорама; Москва; Глобус 200 г.

Халетова С.С. «Основы здорового образа жизни» - Йошкар-Ола 2007 г.

Крылов Н.И. «Здоровьесберегающие пространство в ДОУ» - Волгоград; Учитель 2008 г.

Новикова И.М- «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» Пособие для педагогов дошкольного учреждения – Москва; Мозаика-Синтез 2010 г.