**Повышение компетентности родителей в вопросах**

**здорового образа жизни.**

Современное дошкольное учреждение не может полноценно развиваться, осуществлять образовательную деятельность без взаимодействия с семьёй, без интеграции общественного и семейного воспитания. Мы, работая в детском саду, в группе, стремимся укреплять взаимодействие между основными участниками воспитательно – образовательного процесса: детьми, родителями и педагогами по различным вопросам, в разнообразных сферах деятельности. Тем более, что анкетирование родителей, проведенное в начале учебного года, показало, что многие из них не знают и не понимают нашу работу. Их ожидания и представления не совпадают с действительным положением дел. При этом большинство родителей имеет желание и готовы к сотрудничеству. Анализ ответов родителей нашей группы показал актуальность улучшения информационной работы, необходимость возрождения педагогического просвещения родителей в вопросах современного семейного воспитания, пропаганды здорового образа жизни во всем его многообразии. Исходя из этого, мы и стали строить свою работу по этому направлению. Через памятки ознакомили родителей с основами здорового образа жизни, формулой здоровья. В родительском уголке разместили высказывания известных людей, мыслителей, ученых о здоровье; оформили рекомендации по профилактике инфекционных заболеваний, о мероприятиях по здоровому образу жизни, профилактике нарушений осанки, уроках здоровья для детей. Теперь у нас есть постоянная рубрика в родительском уголке « Для заботливых родителей».

Представить себе здоровый образ жизни без движения невозможно и здесь утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, дыхательных навыков, развитие физических качеств. Приглашаем пришедших с детьми родителей посмотреть, как мы выполняем утреннюю гимнастику и рекомендуем дома, особенно в выходные дни делать гимнастику вместе с детьми. А детям очень нравится заниматься вместе с родителями. Об этом свидетельствуют их рисунки, где семьи двигаются вместе.

Без сомнения, в каждой группе большое внимание уделяется пальчиковой гимнастике, играм с пальчиками. Мы проводим тренинги для родителей по пальчиковой гимнастике, где дети показывают чему они научились за определенный период, а потом «обучают» своих мам. Повторяем движения вместе с родителями. А потом они могут играть с детьми дома. Для проведения таких тренингов не обязательно специально собираться, назначать время и место: занимаемся этим в раздевалке при сборе на прогулку или на участке, когда подошли за детьми сразу несколько родителей одновременно. Противодействие, нежелание участвовать, у родителей такие действия не вызывают. Они всегда готовы откликнуться на просьбы детей и сделать с ними, что то вместе.

В работе по пропаганде здорового образа жизни главным для себя считаем вызвать интерес, позитивное воспитание самих себя детьми. Хочется увидеть побольше положительных эмоций, растормошить, расшевелить, привлечь к движению, активной деятельности. Здесь интересным опытом для нас стали подготовка проведение досуга по ЗОЖ, на тему « Чистота залог здоровья». Мы с ребятами выучили стихи по теме, узнали, что такое микробы, усвоили правила чистоты и ее значение для здоровья человека. А само здоровье человека сравнили с солнышком, без которого грустно, и скучно. Бороться с микробами, как тучки закрывшими солнышко – здоровье, нам помог доктор «Чистюлькин». Он давал детям различные задания, требующие знаний и ловкости. Были задания и для присутствующих родителей, которые старались все задания выполнять идеально. Дети и родители, справившись со всеми заданиями, освободили солнышко от тучек - микробов. Эта победа вызвала бурю эмоций. Тем более, что доктор Чистюлькин вручил ребятам «Диплом чистюль» и подарки – мочалки для поддержания чистоты тела. Закончили досуг общим танцем. Настроение у всех было замечательное. Родителям понравилась такая встреча с детьми, многие открыли для себя новое в своих детях: высказывали благодарность и желание больше узнать о здоровом образе жизни; услышать рекомендации как об этом говорить и задействовать детей.

Так же, мы оформили папку – передвижку, газету ЗОЖ. В них включили:

* Высказывания детей и родителей о ЗОЖ
* Фоторепортаж о закаливающих процедурах, бодрящей гимнастике и самомассаже
* Рисунки и высказывания детей о физкультуре, закаливании, движение в жизни человека.

Вся эта работа интересна, важна и находит отклик у родителей, поэтому в планах на будущее:

* Индивидуальный проект для совместного выполнения родителями и детьми на тему « Наш выходной день», защита ( представление) этих проектов для пропаганды совместного активного отдыха всей семьи
* Проекты «Наше семейное увлечение» ( о традициях семьи в пешем, водном и лыжном туризме)
* Мероприятие «Гость группы» (приглашение родителей в группу для ознакомления с зарядкой для глаз, динамическими паузами в занятиях; правилами посадки и подбора рабочего места ребенка перед школой для сохранения здоровья детей)
* Обсуждение вопросов здоровьязбережения на родительском собрании в форме круглого стола («Домашний мини стадион» или «занимаемся вместе» (семейные традиции ЗОЖ))
* Создание библиографической справки по теме в рубрику родительского уголка « Для заботливых родителей»
* Сбор материалов для информационной корзины « К вопросу о здоровье»