**Работа с семьей по пропаганде здорового образа жизни**

По нашему убеждению «тройственный союз» педагогов ДОУ, воспитанников и их родителей может быть плодотворным и эффективным на пути формирования гармоничной, всесторонне развитой личности ребёнка. Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников детского учреждения. Координация воспитательной работы, проводимой в семье и детском саду, одна из важнейших задач педагогического коллектива. Для этого необходимо:

совершенствовать воспитательно-образовательную работу на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду»;

внедрять новые формы и методы работы с семьёй;

устанавливать единые требования к процессу физического воспитания ребёнка в семье и детском саду;

усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребёнка в семье, прежде всего путём различным поручений, заданий, которые дети должны выполнять дома вместе с родителями.

Использовать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании дошкольников. Изучать положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей. Строить свою работу на основе взаимопомощи педагогов и родителей.

Так в каких же формах лучше всего осуществлять физическое воспитание ребёнка дома? Формы эти в основном игровые, давно известны и достаточно популярны. Народные игры потому и называют народными, что в них отразилась фантазия, изобретательность, наконец – мудрость народа, а сюжетные игры – по мотивам русских народных сказок, дети любят в них играть больше всего, особенно в младшем возрасте.

В педагогической литературе игры делятся на подвижные и спортивные. В выборе игр родители должны учитывать возраст и особенности физического развития ребёнка, выбирать те игры, которые наиболее эффективны, способствуют физическому и нравственному развитию детей, укрепляют их здоровье.

Совместные занятия с детьми физкультурой – это проявление общих взглядов, доверия и взаимопонимания, создание благоприятного климата в семье. Семья и детский сад – естественные союзники, и объединить их усилия, значит, во многом решить проблемы воспитания подрастающего поколения.

**Организация периода адаптации детей в детском саду**

Укороченное время пребывания в детском саду.

Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить ребёнка насильно.

Гимнастика, массаж – занятия по возрасту. Щадящее закаливание, тёплые гидропроцедуры.

Воспитательные воздействия – занятия по возрасту и развитию при отсутствии негативной еакции ребёнка.

Профилактические прививки – не раньше окончания срока адаптации.

Анализы – по календарю. Желательно никаких травматических процедур до конца адаптации.

Дома – обеспечить ребёнку в период адаптации щадящий режим (рациональное питание, дневной сон, более продолжительное время на свежем воздухе) с учётом врачебных и педагогических рекомендаций. Обстановка в семье должна быть спокойной, обращение с ребёнком особенно ласковым. Когда адаптация к детскому саду произойдёт, родители узнают это по изменившемуся поведению ребёнка. Его легко можно рассмешить, ребёнок редко выходит из себя, капризничает не чаще 1 – 2 раз в неделю, и то, когда на это бывают какие – либо причины. Малыш ложится спать, у него нет ночных кошмаров или других страхов. Ребёнка можно оставить на некоторое время одного, не опасаясь, что он расплачется, как будто родители оставили его одного навсегда. У него появляются друзья, с которыми он охотно играет, значит, всё в порядке, малыш привык к детскому саду, и у него началась новая и интересная жизнь.

**Пропаганда здорового образа жизни**

В семье:

1. Организация физкультурного досуга детей с родителями:

дни здоровья;

физкультурно-спортивные праздники (изготовление стандартного оборудования родителями для занятий и самостоятельной активности ребёнка);

физкультурные развлечения;

кроссы.

2. Семинары, лекции, беседы для родителей:

«Режим для часто болеющих детей».

«Закаливание ребёнка дома».

«Питание ребёнка дома и в детском саду».

«Профилактика глистных заболеваний».

«Вредные привычки у родителей и их влияние на детей».

3. Анкетный тест-опрос родителей:

«Путь к здоровью, силе и бодрости».

«О здоровье всерьёз».

«В хорошей ли вы форме?».

В детском саду:

режим дня по возрастным группам;

утренняя гимнастика;

гимнастика после сна;

физминутки;

закаливание (солевая дорожка, воздушные ванны, ионизация воздуха пихтовым маслом, употребление в пищу лука и чеснока, медальоны с эфирными маслами);

физкультурно-спортивные праздники и развлечения;

дни здоровья;

профилактика ОРЗ (точечный массаж, чесночные медальоны);

физиопроцедуры (тубус – кварц);

дыхательная гимнастика, йога;

соблюдение санитарно-гигиенических требований;

профилактика кариеса «Здоровая улыбка» ( со средней группы);

общие и групповые родительские собрания;

витаминотерапия;

индивидуальный подход к ребёнку;

соблюдение адаптационного периода у вновь поступивших детей;

осмотр детей медицинской сестрой;

прививки.

**Анкета для родителей**

«Путь к здоровью, силе, бодрости»

Какими видами спорта увлекаются члены вашей семьи?

Кто занимается физическим развитием ребёнка (зарядка, бег, спортивные игры на прогулке, туризм)?

Кому из членов вашей семьи спорт помог укрепить здоровье?

Есть ли у вас дома спортивный уголок? Что изготовлено своими руками?

Какие советы и практическую помощь вы можете предложить в создании спортивного уголка в группе, на участке детского сада?

«О здоровье всерьёз»

Что беспокоит вас в состоянии здоровья вашего ребёнка?

Какие виды закаливания вы проводите с ребёнком в семье, и считаете наиболее важными?

Сколько времени проводит ребёнок на свежем воздухе в будни, в выходные дни?

Какие профилактические мероприятия проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией гриппа?

Какие формы закаливания вы можете предложить для проведения их в детском саду?

**Тест «В хорошей ли вы форме?» (для педагогов, родителей).**

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?

Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)?

Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, иногда, всегда).

Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую одышку? (Да, нет).

Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, сколько проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?

Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).

Вы активно проводите свой день? (Да, нет).

Сколько часов в неделю смотрите телевизор? (24 и больше, от 10 до 24 часов, менее 10).

Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой? (Да, нет).

Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).

Подведите итог. За каждый ответ «да» вам начисляется 1 очко, за ответ «нет» - 2 очка.

**Сложите полученные очки:**

14 – 20 - Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.

7 – 13 - Вероятно, вы находитесь в довольно приличной форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

6 и менее - Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.