**Детский сад и родители: союзники или соперники**

**в борьбе за здоровье ребенка**

Здоровье – высшая ценность человеческой жизни. Всем известно, что здоровье ребенка закладывается задолго до его появления на свет, формируется в период детства и становится основой полноценной жизни человека.

Формирование культуры здоровья должно начинаться с самого раннего возраста и продолжаться в дошкольном, школьном и подростковом возрасте. Опыт показывает, что если начинать формирование сознательного отношения к здоровью в подростковом возрасте, то оно или неэффективно, или малоэффективно. Если гигиенические навыки и потребности не стали привычкой дошкольника, то на их формирование в подростковом возрасте будет уходить неизмеримо больше затрат, чем в детстве. Из школы должен выпускаться зрелый и культурный человек, в том числе высоко культурный в отношении собственного здоровья.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и детского сада. Ведь только совместными усилиями можно воспитать здорового ребенка, сформировать у него желание заботиться о своем здоровье с самого детства. Педагоги дошкольных учреждений осознают свою ответственность за формирование культуры здоровья своих воспитанников. Но являются ли современные родители нашими союзниками в этом непростом деле? Мой многолетний опыт работы воспитателем детского сада показывает, что это происходит не всегда.

К сожалению, здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет не только о физическом, но и о психическом здоровье.

Какие же факторы влияют на здоровье ребенка?

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от уровня развития здравоохранения и образования, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Поэтому здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма.

Значимыми факторами являются наследственность (здоровье родителей), условия жизни и характер воспитания ребенка в семье, система воспитания и обучения в дошкольном учреждении, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, организацию медицинской помощи.

Неблагоприятное экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий социально-экономический уровень жизни населения страны привели к снижению адаптационно-защитных функций организма. Прогрессируют детские простуды, сколиоз, ухудшается зрение, увеличивается количество детских неврозов.

Каждый педагог задает вопрос: как сделать так, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка?

Основными задачами дошкольного учреждения по воспитанию здорового дошкольника являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

- создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение физического и психического благополучия;

- организация рационального режима дня, полноценного питания;

- обеспечение безопасности детей.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Но очень часто ответственность за это родители перекладывают на плечи педагогов дошкольного учреждения. Они забывают, что положительных результатов можно достичь только совместно, продолжая работу по воспитанию здоровья ребенка в семье. Ведь наряду с совершенно естественной заботой о чистоте тела ребенка, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и ежедневную потребность в движениях, и хорошее настроение ребенка.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья, гармоничного развития ребёнка.

К сожалению, не все родители обращают внимание на эмоциональный мир ребенка, а ведь именно положительные эмоции являются важной составляющей психического здоровья ребенка. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Родители не понимают, что перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза или усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Мы рекомендуем родителям всегда быть в хорошем настроении, чаще улыбаться своим детям и радоваться их успехам.

Однако, несмотря на все наши усилия, не все родители являются союзниками детского сада в работе по формированию здорового образа жизни детей. Часто удар по здоровью собственных детей родители наносят своими вредными наклонностями. Не секрет, что дети курящих отцов и матерей болеют бронхо-легочными заболеваниями гораздо чаще, чем дети некурящих. Пассивный образ жизни родителей, проведение свободного времени у экранов телевизоров и компьютеров не способствует формированию культуры здоровья их собственных детей. Наши рекомендации по активному отдыху в выходные дни родители часто игнорируют. Не все родители понимают, что пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания организма ребенка. Они забывают, что чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. На воздухе он становится активным, веселым и перестает жаловаться на усталость.

Много внимания в беседах с родителями мы уделяем вопросу закаливания детей. Так как это тренировка иммунитета ребенка. Мы предлагаем комплекс закаливающих процедур, составленный с учетом состояния здоровья каждого ребенка, его физической подготовленности и тех возможностей, которыми располагает семья. Но не все родители видят необходимость проведения закаливающих процедур для своих детей.

Большое внимание мы уделяем беседам с родителями о соблюдении режима дня и питании детей в выходные и праздничные дни. Но и здесь мы не всегда находим точки соприкосновения. Многие родители не понимают, что режим удовлетворяет потребности детей в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает детей к определенному ритму. Также мы постоянно информируем родителей о требованиях к питанию детей дошкольного возраста. Подводим их к пониманию, что надо всячески противостоять складывающейся у ребенка привычке перехватывать что-нибудь на бегу, что прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Растить здоровых детей — это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. Здоровье ребенка для его родителей составляет главную заботу, а порой и тревогу. Даже родившийся здоровым ребенок нуждается в постоянном медицинском наблюдении, особенно в период раннего развития и в дошкольном возрасте. При этом родители ребенка должны быть защитниками его здоровья и активными помощниками профессиональных медиков.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Воспитание культуры здоровья – это целенаправленная работа всего коллектива педагогов и родителей, которые должны быть союзниками в этом вопросе.

Таким образом, детский сад сегодня – это та социальная структура, которая в основном определяет уровень здоровья детей. Для того чтобы дети были здоровы, мы работаем, отдавая свои души и сердца, свой опыт и знания. Чтобы наше сотрудничество было плодотворным, мы рекомендуем родителям придерживаться общепринятых правил формирования здоровья детей и нацеливаем их на то, чтобы они стали нашими союзниками в этом вопросе.

**Санкт-Петербургская академия**

**постдипломного педагогического образования**

**Тема: «Детский сад и родители: союзники или соперники**

**в борьбе за здоровье ребенка».**

Работа выполнена

воспитателем ГБДОУ д/с № 88

присмотра и оздоровления

Красногвардейского района

Санкт-Петербурга

Шишковой Татьяной Николаевной

Санкт-Петербург

2012 год