**Организация сотрудничества с семьями воспитанников по приобщению детей старшего дошкольного возраста к ЗОЖ**

[Шимко Татьяна Николаевна](http://festival.1september.ru/authors/219-132-873/), воспитатель

По данным медицинских исследований с каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детского населения. Исторически так сложилось, что от состояния здоровья детей, от их всестороннего развития во многом зависит благополучие общества. Поэтому, вопросы оздоровления детей были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания.

Формирование здоровья детей является приоритетным направлением деятельности любого дошкольного учреждения. В связи с ухудшением здоровья детей данная проблема стоит особенно остро. Важная роль в решении этой социально значимой проблемы отводится детскому саду. Только в условиях совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Вопросы здоровья детей и организации их жизни были предметом исследования педагогов прошлого: Я. А. Коменского, Д. Локка, Ж. Ж. Руссо, отечественных ученых М.В.Ломоносова, И.И.Бецкого, Н. П. Гундобина, Н. И. Пирогова, П. Ф. Лесгафта, В. В. Гориневского и других. В начале XX века большой вклад в разработку этой проблемы внесли работы М.Монтессори, Р. Штейнера, С. Френе. В современной педагогике эта проблема рассматривается многими отечественными исследователями: М. В.Антроповой, Е.А. Аркиным, И. А. Аршавским, Е. Н. Вавиловой, Ю. Ф. Змановским, Е. И. Иорданской, Д. В. Колесовым, Н. Н. Поддьяковым, А. Г. Хрипковой, Д. В. Хухлаевой, Л. И. Чулицкой и другими. В их трудах поднимаются вопросы организации оздоровительной работы с дошкольниками, использования в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечения максимального пребывания их на открытом воздухе и рационального питания, соблюдения санитарно-гигиенических норм.

В программах для дошкольных образовательных учреждений («Детство», «Радуга», «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой) в значительной мере прослеживается реализация образовательной функции по формированию здоровья и физическому развитию дошкольника. Вместе с тем:

* недостаточно раскрыты пути включения ребенка в процесс воспитания привычек ЗОЖ;
* не раскрыты в полной мере средства использования потенциала взаимодействия ДОУ и семьи по формированию ЗОЖ у детей;
* не разработано методик для определения уровня сформированности привычек ЗОЖ.

Как следствие, педагоги, осуществляющие воспитание и обучение детей дошкольного возраста, вынуждены искать отдельные способы и средства воспитания у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, не ориентируясь на четкие теоретические и практические положения. Критически проанализировав свою работу, я отметила, что у детей снижен интерес к двигательной деятельности, они малоподвижны, недостаточно сформированы у них навыки ухода за телом. Поэтому, я решила привлечь родителей к решению этих проблем, наметила цель и задачи предстоящей работы.

**Цель:** Обеспечить преемственность и согласованность в оздоровлении, физическом развитии и приобщении детей к здоровому образу жизни в семье и ДОУ.

**Задачи:**

1. Повысить уровень педагогической и психологической компетентности родителей по приобщению детей к здоровому образу жизни.
2. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности в группе и дома.
3. Содействовать формированию гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями.
4. Способствовать сближению родительского коллектива группы.

Работе предшествовал анализ уровня знаний и умений детей по здоровому образу жизни. С этой целью мною были разработаны вопросы и критерии оценки.

**Мониторинг на выявление у детей шестого года жизни знаний о здоровом образе жизни** ([приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/562327/pril1.docx)).

**Мониторинг на выявление у детей шестого года жизни сформированности привычек по здоровому образу жизни** ([приложение 2](http://festival.1september.ru/articles/562327/pril2.docx)).

С целью определения роли семьи в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни проводилось анкетирование мам и пап.

Анкетирование показало, что знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации родителей, относительно значимости здоровья, не актуализированы и в этой связи не реализованы в повседневной жизнедеятельности. Я пришла к выводу о том, что лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье могут быть обеспечены положительные результаты.

Двигательная активность формируется у детей успешнее, если физические упражнения выполняются детьми охотно и радостно. Я заметила, что более высокая работоспособность и стремление к дальнейшему овладению двигательными навыками проявляются при использовании разнообразных предметов, игрушек и пособий. Поэтому для своевременного усвоения детьми движений, без которых невозможно их правильное физическое развитие, была создана соответствующая предметно-развивающая среда. Приобретены гимнастическая стенка, напольный кольцеброс, обручи, гантели разного веса, груша и боксерские перчатки, мячи разного размера. Но этого было недостаточно. Я решила привлечь родителей к изготовлению нестандартного оборудования, для чего был объявлен смотр-конкурс «Умелые ручки». Особое внимание уделяется размещению оборудования, чтобы оно не загромождало полезную площадь группы, и дети могли свободно брать и ставить на место любой предмет. Поэтому, спортивный материал размещен на передвижной тележке-трансформере (Рис.1)

Игровой участок достаточно оснащен физическим оборудованием, имеется гимнастическая стенка, турники, площадка для игры в баскетбол, дорожка с препятствиями. Всё рационально размещено и используется в подвижных играх детей и упражнениях в различных видах основных движений. Зимой для развития двигательных навыков детей используются специально для этого выполненные снежные постройки. Для метания - «Снежный обруч», «Попади в лунку», для подлезания- «Воротики», для равновесия - «Крокодил», «Снежные валы». Расчищается хоккейная площадка, прокладывается лыжня, заливаются ледяные дорожки (Рис.2).

Сегодня нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники, эффективнее использовать формы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества воспитателя и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребёнка. Сотрудничество с семьей в моей группе осуществляется на основе перспективного плана.

Смотр-конкурс нестандартного физкультурного оборудования сплотил коллектив родителей, значительно повысил их заинтересованность в вопросах воспитания детей. Были изготовлены дорожки, коврики для профилактики плоскостопия, пособия для метания «Не промахнись», «Ловишка», на мелкую моторику рук «Кто быстрее до кольца», на развитие равновесия «Ходули», для ходьбы – прыжков «Разборная змейка» и др. Дети с удовольствием используют эти пособия в свободной двигательной деятельности. Родители, увидев такое разнообразие пособий и несложность их изготовления, применили эти умения и дома (Рис.3).

Чтобы у детей вызвать интерес к играм с мячом был создан мини-музей мяча. Родители собрали для музея экспонаты – мячи разного назначения, нашли материал об истории мяча, использовании его в играх народов мира, изготовили карточки символы «Движение с мячом». Дети используют эти карточки в своих играх «Школа мяча». Дети с удовольствием посетили этот мини-музей, много узнали, имели возможность потрогать мячи и поиграть ими. В последствии этот музей пользовался большой популярностью в детском саду. К нам приходили гости: дети других групп, родители. Экскурсоводами музея являлись уже сами дети, они рассказывали посетителям мини-музея о мячах (Рис.4).

В рамках совместных физкультурных занятий родители не только приобретают разные знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. Занимаясь вместе с детьми, родители имели возможность увидеть физическую подготовленность своего ребёнка, навыки выполнения им физических движений. Родители осуществляли страховку детям, помогали правильно выполнять движения. Для ребенка было очень важно то, что родители могли похвалить его, обнять, прижать к себе, порадоваться за хороший результат и поддержать, если что не получилось. После таких занятий стало заметно, что интерес к двигательной активности появился у малоподвижных детей. Эти дети в свободной деятельности стали чаще брать мяч в руки, выполнять те упражнения, которые у них раньше не получались (Рис.5).

Чтобы привлечь родителей к проблеме приобщения детей к ЗОЖ, необходимо было дать им знания, научить практическим навыкам и умениям. В этом мне помогла такие формы, как тренинги и семинары-практикумы. В тренингах («Школа мяча», «Школа скакалки», «Школа обруча») родители научились широко использовать эти атрибуты в играх детей. Семинары-практикумы по темам: «Полоскание горла», «Профилактика плоскостопия», «Чтобы осанка была красивой» научили родителей правильно выполнять процедуры закаливания, освоить комплексы коррекционных упражнений по предупреждению плоскостопия и формированию правильной осанки. Родители приняли участие в составлении картотеки этих упражнений (печатали, красиво оформляли). Она находится в доступном для родителей месте и каждый может пользоваться ею в любое время (Рис. 6).

Как правило, родители с недоверием относятся к закаливанию детей. Поэтому я провела ряд мероприятий, благодаря которым поменялся взгляд родителей на эти процедуры. На одно из родительских собраний был приглашен врач, которая объяснила пользу закаливания детского организма. Я, в свою очередь, познакомила с методами закаливания, в результате чего убедила многих родителей согласиться на те виды закаливания, которые проходят в детском саду. А именно, полоскание горла прохладной водой, воздушные ванны после сна. Вначале проведения закаливающих процедур были выявлены трудности: дети с неохотой выполняли процедуры, у них наблюдались плохие навыки. По мере привлечения родителей к закаливанию навыки у детей улучшились, дети стали с интересом выполнять эти процедуры, т. к. стали понимать их значение для здоровья (Рис.7).

Физкультурные досуги, праздники, развлечения являются радостными событиями в жизни детей. Они позволяют продемонстрировать привычки ЗОЖ, двигательные навыки и психофизические качества. Большой эмоциональный отклик вызвал совместный спортивный праздник «Все мы моряки», посвящённый дню Защитника Отечества. Он проходил в форме соревнований между командами. Дети старались не отставать от взрослых, показывали хорошие результаты, радовались успехам своих родных (Рис.8). В своей работе я использую и нетрадиционные формы проведения развлечений. Хорошей традицией нашей группы стало приглашение родителей на встречу с детьми «Гость группы». Примером таких встреч можно назвать «Витамины на грядке», когда мама Кирилла О. Рассказала о том, где живут витамины, познакомила детей с рецептами некоторых полезных салатов, поиграла в игры «Консервируем на зиму», «Угадай на вкус», «Разрезные картинки». Дети делились впечатлениями с родителями и сверстниками. На развлечение по теме «Поговорим о спорте» я пригласила папу Артёма Г.(в прошлом спортсмена). Он рассказал о видах спорта, познакомил с формой футболиста, принёс значки, вымпелы, кубки, вместе с детьми поиграл в подвижные игры. Дети остались под большим впечатлением от этой встречи (Рис.9).

С детьми и родителями группы я организовала туристический поход в лес. Дети получили большой заряд бодрости, играя в подвижные игры вместе с родителями: «Баскетбол на плечах», перетягивание каната, футбол, преодолевая препятствия спускаясь и поднимаясь в гору по канату. Мальчики вместе с папами собирали хворост, разводили костёр. Девочки с мамами готовили витаминный чай и накрывали на стол. После этого мероприятия родители группы сблизились, стали чаще встречаться между собой для отдыха с детьми в парке, на речке, за городом (Рис.10).

Метод совместных проектов предусматривает такую систему обучения, когда дети получают знания и овладевают умениями в процессе выполнения системы спланированных практических заданий. Родителям он помог научиться понимать удивительный мир детства и собственного ребёнка. В совместной проектной деятельности была реализована тема «Реклама полезных продуктов». Родителям было дано домашнее задание выбрать продукт, подобрать иллюстративный материал, придумать логотипы, стихи, сказки, интересные рассказы. Во время презентации рекламы каждый родитель со своим ребёнком имел возможность представить свою творческую работу. Работы были выставлены на обозрение родителей и детей группы. Дети много узнали о правильном питании и полезных для здоровья продуктах (Рис.11).

Экскурсия на работу к папе одного из воспитанников в спортивный комплекс «Спартак» оставила неизгладимое впечатление у детей. Он рассказал о своей работе тренера, познакомил с трудом людей, чья профессия связана со спортом. Провел экскурсию по комплексу: в тренажерный и спортивный залы, медицинский кабинет, в малый зал для занятий боксом. Пригласил посидеть на трибуне для болельщиков. Особый восторг у детей вызвало предложение тренера примерить спортивную форму и поиграть вместе с папами в футбол. Далее он рассказал о секциях, которые действуют в комплексе и пригласил желающих записаться в них (Рис.12).

Ежегодно наш детский сад участвует в городских и районных спортивных мероприятиях. Дети моей группы имели возможность участвовать в летней Спартакиаде и городском пробеге. Родители с удовольствием откликаются на участие в таких мероприятиях, т.к. понимают, что забота о здоровье их детей – это главное (Рис.13).

Таким образом, разнообразие форм сотрудничества с семьей по проблеме здорового образа жизни позволяет привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание поддерживать спортивную форму и стремиться к достижению новых знаний и умений.

Перспективой моей дальнейшей работы я считаю привлечение родителей к зимним видам спорта, лыжам и конькам, организацию похода с родителями и детьми на каток, проведение спортивного праздника «Семейные старты», а также вовлечение малоактивных родителей в совместные мероприятия, которые будут проводиться в группе и детском саду.

*Рисунки вы можете получить у автора статьи.*