Выступление на педсовете

На тему: «Взаимодействие воспитателя и родителей в формировании у детей потребности в здоровом образе жизни»

Подготовила и выступила:

Колчева Татьяна Александровна

29.01.2013г.

Рыбное 2013

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей - подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, освобождающих человека от бытовых проблем, наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Здоровье населения - высшая национальная ценность в любой развитой стране.

Человек приходит в этот мир не только для своего комфортного существования и личного счастья. Его ум, умения, опыт, вся его жизнь необходимы его детям, обществу, будущим поколениям.

Достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека, делом не только личным, но и общественным. Нельзя рассматривать здоровье как отсутствие физических дефектов у человека или болезней. Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия» [7, с. 92].

Для ребенка быть здоровым, значит развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала ДОУ и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

Ключевым вопросом государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России, все это отражено в национальной программе «Здоровое поколение XXI, в Приоритетных национальных проектах. Главной задачей в реализации поставленных задач является сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Л. Волошиной, М.П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и др. Однако методы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей почти не рассматриваются в литературе.

Поэтому проблема поиска методов работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников остаётся актуальной.

Целью исследования является выявление методов работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

Объект исследования - работа ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

Предмет исследования - методы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей.

Нам предстоит решить следующие задачи исследования:

Изучить социально-педагогическую, психологическую литературу по исследуемой проблеме.

Рассмотреть методы работы ДОУ с родителями по формированию основ здорового образа жизни дошкольников.

Изучить опыт работы ДОУ с родителями по формированию основ здорового образа жизни дошкольников.

Гипотеза:

Работа ДОУ повышение ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников будет эффективной, если

) она будет строиться на основе сотрудничества;

) методы работы с родителями будут способствовать их личной заинтересованности в её результатах.

**Теоретические основы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей**

**Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление**

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [10, с.21].

Образ жизни - тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются: труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основания говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой [9, с. 219].

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное, и зависит, в первую очередь, от воспитания.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты [9, с. 220].

Признаками здоровья являются:

специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

показатели роста и развития;

функциональное состояние и резервные возможности организма;

наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок [9, с. 221].

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. И.И. Брехман охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» [7, с. 37].

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

**Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом [23, с. 217].

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, - к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

Рациональный режим.

Правильное питание.

Рациональная двигательная активность.

Закаливание организма.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния [18, с. 56].

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка [18, с. 57].

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

Обеспечение баланса

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Соблюдение режима питания [14, с. 62].

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта [24, с. 49].

Воспитание двигательной культуры - процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма [26, с. 34].

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства [18, с. 93].

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

Формирование валеологической культуры ребенка, основ валелогического сознания (знания о здоровье, умение сберегать поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни) [18, с. 97].

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

**Заключение**

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Работу по формированию ЗОЖ ДОУ проводит вместе с родителями. Исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе «ребенок - родитель - педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.

Социально - педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни - это элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов. В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении.

Мы провели опытно - экспериментальную работу по изучению методов работы ДОУ с родителями по формированию ЗОЖ детей. В ДОУ разработана Программа «Взаимодействие детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста».

Программа ориентирована на педагогов дошкольных образовательных учреждений, направлена на формирование у дошкольников потребности к здоровому образу жизни в совместной работе с семьей и основывается на физиологических, психолого-педагогических особенностей детей дошкольного возраста.

Основной целью программы является: объединить стремление педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний о здоровом образе жизни детей и потребности в здоровом образе жизни.

Основными приоритетами для работы ДОУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.

Основные направления сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни детей следующие: «Самопознание», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний», «Питание и здоровье»,

«Основы личной безопасности и профилактики травматизма», «Культура потребления медицинских услуг», «Семейные традиции», «Формирование физкультурно-оздоровительного климата в семье».

Педагоги ДОУ используют в своей работе следующие формы и методы:

Интерактивная форма: анкетирование; интервьюирование; дискуссия; круглые столы; консультации специалистов.

Традиционная: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция «Здоровый образ жизни»; вечера развлечений «В гостях у доктора Айболита».

Просветительская; использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей; организация клуба «Здоровая семья»; выпуск бюллетеней, информационных листков; стенд «Здоровье с детства»; уголок в группах.

Государственно - общественная: создание творческой инициативной группы «Мы за здоровый образ жизни».

Мы провели анкетирование родителей, ранее не участвовавших в программе и выяснили, что работа по формированию здорового образа жизни у детей ведётся чуть больше, чем в половине семей. Многие дети не занимаются спортом, неправильно питаются, наблюдают, как родители курят и употребляют спиртные напитки, ведут неподвижный образ жизни.

Мы подключили к участию в программе по формированию здорового образа жизни детей родителей, принявших участие в анкетировании.

В работе с родителями реализовывалось комплексное применение традиционных и нетрадиционных форм непосредственного и дистанционного взаимодействия. Были использованы методы работы с родителями с дополнительной целью - повышения их личной заинтересованности в формировании ЗОЖ детей.

Мы использовали следующие методы работы с родителями по формированию ЗОЖ детей: родительское собрание «Здоровый образ жизни»; педагогическая беседа «Значение режима дня для дошкольников»; информационный стенд; стенгазета «Мама, папа, я - спортивная семья»; заседания клуба «Семейного досуга»; дни открытых дверей; совместная экскурсия в библиотеку; спортивный праздник.

В ходе проведенной работы по использованию выбранных методов работы педагога ДОУ с семьей выяснилось, что использование данных методов работы с семьей повышает активность родителей в совместной с педагогом деятельности по формированию здорового образа жизни детей.

Повысился не только формальный уровень посещения родителями мероприятий, проводимых в традиционной форме (родительских собраний, педагогических бесед и т.д.), но и заметно возросла их готовность к применению полученных знаний. В частности к выполнению требований педагога, способствующих оздоровлению детей и поддержанию режимных моментов ДОУ.

Родители стали более активными участниками жизни группы и ДОУ. Они действительно стали единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Таким образом, представляется возможным утверждать, что работа ДОУ повышение ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни дошкольников будет эффективной, если