**«Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников через совместную деятельность с родителями»**

« Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная

жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский.

Здоровье – это главное, все остальное без него – ничто. *Сократ*

 В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Особую роль сегодня в формировании сознания современных дошкольников играет телевизионная реклама, порой к сожалению, в отрицательном направлении. Современные компьютерные технологии и видеофильмы на многие часы приковывают любопытных малышей к экрану.

 Еще древний Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

 Особенно страдают от недостатка движения дошкольники: меньше гуляют, играют, бегают. А ведь потребность в движении изначально, как инстинкт, заложена в человеке природой. Недостаток движения нарушает функционирование и, что особенно важно для растущего организма, развитие всех его систем.

 Известная пословица гласит: «Каждый кузнец своего здоровья! »

Именно поэтому важнейшей целью своей работы, я считаю формирование у ребенка-дошкольника представления о ценности здоровья, позволяющее кардинально перестроить мотивационное ядро личности, создать систему установок на здравосозидание не только по отношению к собственному «Я», но и по отношению к миру. Ученые доказали, что возраст до 7 лет наиболее благоприятен для обретения привычки быть здоровым. Современная реальность диктует, что быть здоровым – это модно. Я стремлюсь показать детям престижность активной жизненной позиции, эстетики тела, сбережения и развития здоровья. Главная составляющая моей работы - разнообразие форм двигательной активности воспитанников.

 Инструктором по физическому воспитанию в детском саду я работаю 17лет. За это время накопился опыт, апробировались разные формы и методы физкультурной работы, делались выводы. Постепенно сложилась своя система и стиль. Одним из приоритетных направлений в работе является лозунг: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

 Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребёнка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий ("не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадёшь, посиди"), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

 Данная проблема определила цели и задачи в работе с детьми по осуществлению физкультурно-оздоровительной деятельности.

 Большое внимание в нашем детском саду уделяется работе с родителями.

Главная задача в работе с родителями – организация совместных с детьми физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на создание мотивации и формирование навыков здорового образа жизни.

Одним из основных направлений в работе детского сада является работа с родителями детей, посещающих дошкольное учреждение. Проблемы охраны и воспитания могут успешно решаться при совместных действиях, взаимном доверии и понимании между родителями, воспитателями, медицинским работником. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй, если в ДОУ не созданы детско-взрослое сообщество ДЕТИ-РОДИТЕЛИ-ПЕДАГОГИ, для которого характерно содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. С первых дней знакомства с ними, мы показываем и рассказываем всё, что ждёт их детей в нашем саду, обращая внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушиваем их просьбы относительно питания, сна, одежды ребёнка. Но, главное, на что в первую очередь направлена наша работа—это доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

 В работе с семьей я использую как традиционные, так и нетрадиционные формы работы.

Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ, Дни здоровья.

Совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям- это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.

 Изготовление нестандартного физкультурного -оборудования, зимних построек на участке детского сада

 На протяжении пяти лет веду клуб «Навстречу друг другу», провожу совместно с родителями и детьми занятия. Дети с нетерпением ждут эти занятия.

 На этих занятиях повышается как уровень физических качеств детей, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков. Помощь родителей и их индивидуальный контроль за своим ребенком, постоянное наблюдение и страховка позволяет предоставить детям большую свободу действий, что приводит к развитию ловкости и освоению более сложных движений. Взрослые и дети на этих занятиях лучше узнают друг друга: особенности характера, мечты и способности, также настраиваются друг на друга, чувствуют партнёра в совместной двигательной и интеллектуальной деятельности. В 2013г. на районном семинаре воспитателей района показала совместно с родителями занятие по сказке «Колобок»».

 Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мной разработана система мероприятий, к которым относятся:

• родительские собрания,

• консультации,

• конкурсы,

• спортивные праздники,

• праздники здоровья,

• папки-передвижки,

• беседы,

• нетрадиционные формы работы с родителями,

• практические показы (практикумы)

 Активизирую интерес детей и родителей к спортивным достижениям путем участия в ежегодных районных соревнованиях “Папа, мама и я – спортивная семья», в семейном забеге ко дню Победы”, в Кроссе нации, в беге ко дню физкультурника, в лыжне России, где многие семьи занимают призовые места.

 Таким образом, направления моей работы как инструктора по ФИЗО достаточно разнообразны. Но я уверена, что она не будут результативна без поддержки родителей к формированию у детей привычки к здоровому образу жизни. При этом, я стремлюсь, чтобы работа в нашем детском саду не сводилась к набору неких показателей физического развития детей, а чтобы дети, как и родители полюбили спорт и движения на всю жизнь. Необходимо здесь и сейчас заложить основу личной ответственности за свое здоровье и осознание зависимости окружающего мира от образа жизни и нравственной культуры каждого из нас. Чтобы дружба с физкультурой осталась полезной и приятной привычкой, а здоровый образ жизни оставался насущной потребностью.

 Результатом своей работы считаю следующее:

1. По результатам анкет многие родители считают, что недостаточно уделяют внимание физическому развитию ребенка в семье
2. По мнению родителей детский сад должен обращать внимание на использование здоровьесберегающих технологий и приобщению родителей к совместной деятельности.
3. Благодаря циклу совместных занятий в спортивном клубе родителей и детей, помогла им ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательно-игровой деятельности.
4. На начало года клуб посещало 60% родителей, то в конце года 98%.
5. Участие родителей в спортивных мероприятиях на уровне района увеличилось. Большое количество семей принимает участие в районных соревнованиях, среди которых есть победители в своих возрастных группах.
6. Кроме того результатом своей работы считаю, что выпускники детского сада придя в школу показывают хорошую физическую подготовку для своего возраста. Умеют выполнять изученные команды на построение и перестроение, повороты на месте, без затруднения выполняют различные общеразвивающие упражнения с предметами, достаточно хорошо бегают и прыгают, знают много подвижных игр, умеют обращаться со спортинвентарем. На уроках физкультуры дети активны и подвижны.