

МКДОУ – детский сад № 2

**Консультация для педагогов.**

«Культура здоровья семьи – одно из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка»

Подготовила и провела  
Старший воспитатель  
Передрук Т.В.

- 2017г.-

Культура здоровья включает в себя гармоничное сочетание следующих компонентов: образ жизни, социальное благополучие, моральное состояние и факторы окружающей среды.

Абсолютно здоровый человек чувствует себя здоровым как в физическом плане, так и в моральном. Как говорится, «в здоровом теле здоровый дух». Моральное состояние человека, его душевное спокойствие и уверенность в завтрашнем дне – это основа культуры здоровья. Конечно, не все в этом плане зависит от самого человека. Однако каждый человек в состоянии сделать свой вклад в это дело.

Человек может поддерживать своё физическое здоровье, только умея предупреждать возникновение заболеваний самостоятельно.

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей.

Поэтому необходимо предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создания традиций семейного физического воспитания и воспитания культуры здоровья семьи. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Основные принципы сотрудничества МДОУ с семьями воспитанников

Принцип 1. Понимание педагогами и родителями функций и роли друг друга в воспитании и образовании ребенка дошкольного возраста.

Принцип 2. Максимально полное, деликатное изучение семьи воспитанника.

Принцип 3. Открытость педагога к семье.

Принцип 4. Активная позиция всех участников: педагог, семья, ребенок.

Содержание и формы работы с семьёй по физическому развитию детей

1. Ознакомление родителей с результатами медицинской диагностики и мониторинга физического развития детей и их представлений о здоровом образе жизни;

2. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы; 3.

Ознакомление с оздоровительно-профилактическими мероприятиями (беседы, консультации, родительские собрания, тематические выставки, анкетирование родителей);

4. Организация и проведение совместных физкультурных праздников и развлечений.

Важно, чтобы родители выступали не только в роли пассивных участников консультаций и зрителей спортивно-развлекательных мероприятий, а активно вовлекались в педагогический процесс в рамках детско-родительских проектов и презентаций семейного опыта. Необходимо формировать у родителей представление, о том какой двигательный режим в течении дня у ребенка в детском саду, как ежедневные упражнения улучшают состояние здоровья, физическое развитие и на что они влияют.

Расскажите родителям о том, что:

1. Подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаляют организм.

2. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др.

3. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащения и оздоровления семейной жизни.

4. Закаливание в домашних условиях приводит к устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов.

5. Совместные спортивные праздники, соревнования, проводимые в детском саду, повышают интерес к спорту, к здоровому образу жизни, сплачивают семью, служат примером и пропагандой здорового образа жизни для других семей.

Родители должны знать, что для нормального развития и укрепления здоровья необходимо создать оптимальные условия дома:

- а) режим, который отвечал бы требованиям гигиены;
- б) закаливание естественными факторами природы;
- в) чистота мест, где отдыхают, занимаются, спят дети;
- г) разнообразное сбалансированное питание;
- д) контроль соблюдения ребёнком правильной осанки.

Родители должны знать основные правила поведения при проведении занятий физической культурой:

- а) занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;
- б) не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься;
- в) необходимо контролировать время занятий физкультурой, т.к. дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры;
- г) детям свойственна переоценка своих физических возможностей.

При соблюдении всех требований совместные занятия принесут положительные результаты:

- у родителей возникнет интерес к уровню «двигательной зрелости» детей, что будет способствовать развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями; - улучшится взаимосвязь родителей и детей; - представится возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель личным примером показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним; - то свободное время, которое мать или отец посвятят ребенку, будут способствовать его всестороннему развитию.

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, которое будет способствовать улучшению эмоционального настроения и самочувствия. У детей, которые видят положительный пример родителей, постепенно пробуждается интерес к спорту и здоровому образу жизни. Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья – это здоровье

**Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать в будущем. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного.**

Первая школа растущего человека – семья. Она – целый мир для ребенка, здесь он учится любить, терпеть, радоваться, сочувствовать. Любая педагогическая система без семьи – чистая абстракция. В условиях семьи складывается присущий только ей эмоционально-нравственный опыт: убеждения и идеалы, оценки и ценностные ориентации, отношение к окружающим людям и деятельности. Приоритет в воспитании ребенка принадлежит семье.

В документах ООН (Конвенция «О правах ребенка»; Всемирная декларация «Об обеспечении выживания, защиты и развития детей») семья рассматривается как основная ячейка общества, которая выполняет важные социально-экономические функции, обеспечивает естественную среду для материальной, финансовой и эмоциональной поддержки, необходимой для роста и развития его членов, особенно детей, а также для заботы о престарелых, инвалидах и немощных. Семья остается наиважнейшей средой сохранения и передачи культурных ценностей. Семейное воспитание (то же самое – воспитание детей в семье) – общее название для процессов воздействия на детей со стороны родителей и других членов семьи с целью достижения желаемых результатов. Социальное, семейное и дошкольное воспитание осуществляется в неразрывном единстве. Определяющая роль семьи обусловлена ее глубоким влиянием на весь комплекс физической и духовной жизни растущего в ней человека.

Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из приоритетных задач общества. Обеспечение безусловного соблюдения прав ребенка на охрану здоровья и гармоничное развитие личности – ведущее направление нашей деятельности, в основе которой лежит принцип единства образовательной и оздоровительной работы с детьми. Каждый ребенок должен ощущать себя счастливым человеком!

Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Таким образом, совместная работа образовательного учреждения и семьи по воспитанию здорового ребенка строится на следующих основных положениях.

Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания и формирования основ здорового образа жизни хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. А педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы (в соответствии с ежегодным планом работы коллектива).

Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье и родителей в детском саду.

Крепкие, здоровые, духовные семьи - мощное государство. Семья стоит у колыбели формирования личности в самом прямом смысле, закладывает основы отношений между людьми, формирует ориентации на всю оставшуюся трудовую и социальную жизнь человека. Очень важно, чтобы воспитание ребенка в семье отвечало тем требованиям, которые предъявляет человеку общество.

Перед педагогическим коллективом дошкольных учреждений стоит задача распространять среди родителей педагогические знания, повседневно помогать семье правильно воспитывать детей, пропагандировать лучший опыт воспитания.

В соответствии с содержанием программы разрабатывались план физкультурно-оздоровительных мероприятий, план образовательной деятельности с детьми, план взаимодействия с родителями. Содержание деятельности коллектива в процессе взаимодействия с семьей включает следующее:

- ознакомление родителей с результатами медицинской диагностики и мониторинга физического развития детей и их представлений о здоровом образе жизни;
- участие в составлении программ оздоровления детей;
- анкетирование родителей;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
- целенаправленную просветительскую работу;
- ознакомление с оздоровительно-профилактическими мероприятиями.

В этих целях следует использовать различные формы сотрудничества: беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, встречи с врачами, анкетирование. При поступлении в детский сад следует давать информацию родителям о том, какие мероприятия проводятся педагогами для сохранения и укрепления здоровья детей. Выяснять отношение пап и мам к различным формам закаливания.

Проводить дни открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с малышами, показываем разные виды физкультурных занятий с детьми старшего дошкольного возраста. Приглашать родителей к участию в жизни группы. На информационных стендах для родителей в каждой группе должны быть рубрики, освещающие вопросы профилактики и оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Работа по формированию навыков здорового образа жизни проходит в тесном сотрудничестве инструктора по физической культуре, врача, старшей медсестры, воспитателей, которые организуют деятельность ребенка и родителей, предлагая им различные формы взаимодействия.

Двигательная активность – это физиологический акт, основа жизнеобеспечения организма с момента зачатия. Если двигательная активность плода недостаточна, то ребенок рождается с отклонениями в развитии, т.е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несовпадение ученые называют физиологической незрелостью.

Для того чтобы компенсировать физиологическую незрелость, чрезвычайно важно обеспечить ребенку оптимальную двигательную активность, которая осуществляется в процессе разнообразной двигательной деятельности. Современную семью мы знаем как

пассивную в двигательном смысле: компьютер, телевизор, машина, диван, а ведь вся работа по компенсации физиологической незрелости организма ребенка ложится на плечи родителей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Важно, чтобы родители выступали не только в роли пассивных участников консультаций и зрителей спортивно-развлекательных мероприятий, а активно вовлекались в педагогический процесс в рамках детско-родительских проектов и презентаций семейного опыта. Это дает возможность родителям прочувствовать на себе необходимость и сложность данного вида деятельности, помогает более грамотно и целюно заниматься физическим развитием детей, передавать положительный опыт другим семьям.

У детей, которые постоянно видят положительный пример педагогов и родителей, постепенно пробуждается интерес к спорту, желание попробовать себя в соревнованиях. Здесь на первый план выдвигается заповедь педагога «не навреди». Спорт должен стать средством здорового отдыха детей и интересным досугом, а не борьбой за секунды и миллиметры. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес дает положительный эффект в работе.

Медицинский персонал и воспитатели должны вести с семьями скрупулезную работу по повышению их гигиенической и педагогической культуры для того, чтобы и дома, и в детском саду требования к воспитанию и оздоровлению дошкольников были согласованными – это и соблюдения режима дня, правильный подбор мебели, соответственно возрасту ребенка,

правильное питание и т.д.

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс взаимодействия детского сада и семьи будет эффективным, если организованы психолого-педагогические условия, обеспечено сотрудничество специалистов, воспитателей и родителей, обогащены знания педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей и правильно организован процесс управления деятельностью коллектива.

Дети дошкольного возраста очень подвержены внушению, поэтому не надо пугать их болезнями и несчастьями, как это делают многие родители, а необходимо развить у них желание быть здоровыми.

Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и от того, какой пример, они подают своим поведением. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь формировали у родителей. Недаром говорят: «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме».

