Формирование привычки здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

***«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.***

 ***Цель***  – сформировать у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

  **Здоровье** ребёнка с первых дней жизни зависит от условий, которые его окружают, поэтому важно, чтобы родители были педагогически грамотными и осознавали

полноту ответственности, которая на них лежит. Часто ценностные ориентации относительно **здоровья** детей не актуальны в **семье** и поэтому не реализованы в повседневной жизни родителей.

#  Задачи ДОУ:

# внедрять в образовательную деятельность ДОУ разнообразные формы физкультурно-оздоровительной работы с участием детей и их родителей;

# обеспечить дошкольников и их родителей необходимыми технологиями, позволяющими сохранить и укрепить здоровье;

# способствовать активному вовлечению семей воспитанников в образовательное пространство детского сада и привлечению их к сотрудничеству;

# повышать уровень компетенции родителей в вопросах формирования здорового образа жизни;

# повышать интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях совместно с детьми.

#

# Известно, что ребёнок будет подражать взрослым и брать  с него пример, будет с интересом заниматься только тем, что его привлекает. Поэтому необходимо заинтересовать в первую очередь родителей и научить их, как можно заинтересовать этим и ребёнка.

# Важной формой работы с родителями считаю проведение *консультаций*, а также, вывешивание в приемных групп папок с рекомендациями по обучению детей различным видам движений, комплексами О. Р. У., примерами игр. Папки пополняются в течение года, в зависимости от времени года и пожеланий родителей.

#   Особой популярностью у родителей стали пользоваться нетрадиционные формы общения: "круглый стол", мастер-класс , совместные походы в парк, тренинговые занятия, дни открытых дверей, выставки детско-родительских работ, участие семей в городских спортивных праздниках, акции и, конечно, больше всего   совместные спортивные праздники. Отличительной особенностью спортивных праздников для детей является то, что все они проходят при активном участии родителей, которые с удовольствием играют в игры, соревнуются с детьми и между собой. Дети любят праздники, а когда рядом папа и мама – это праздник вдвойне. Семейные физкультурные досуги проходят очень эмоционально, в них много шуток, юмора, соревновательного задора. Родители становятся более открытыми для общения после таких праздников: « Папа, мама, я - спортивная семья», «Знает вся моя семья – знаю ПДД и я», « Юные пешеходы», «Мы за здоровый образ жизни».

# Совместная работа с родителями привела к значительному повышению уровня педагогических знаний родителей. Сформировалась активная родительская позиция. Улучшился эмоциональный климат. Отношения родителей к ребёнку стали более адекватными его возрасту; родительская оценка возможностей ребенка изменилась в сторону большей объективности, уровень родительских притязаний соотноситься со способностями ребёнка. Повысилась эмоциональная насыщенность и информативность контактов родителей с детьми, педагогами ДОУ. Стало реальностью готовность родителей к конструктивным партнерским взаимоотношениям с педагогами ДОУ в вопросах приобщения к здоровому образу жизни.

# Повысился уровень профессиональной компетентности  и педагогов ДОУ в вопросах здоровьесбережения воспитанников, приобщения к ЗОЖ, творческой работы с родителями. Улучшилась оснащенность предметно - пространственной среды по данной теме.

#            Анализ уровня сформированности основ здорового образа жизни у детей на заключительном этапе опыта позволил выделить значительные изменения, произошедшие в сознании и поведении дошкольников. Увеличилось количество детей с  показателем   сформированности  представлений о здоровом образе жизни и соответствующих навыков (начальные навыки движений общеразвивающего характера, правильной осанки, охране зрения, знания о своем организме, полезности продуктов, умение ориентироваться в пространстве, профилактика плоскостопия, культуры поведения, самостоятельность). У детей сформировалось  положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня в семье и ДОУ. Отмечается снижение заболеваемости и повышение уровня физического развития воспитанников.

#      Таким образом, позитивная динамика сформированности представлений о здоровом образе жизни и навыков здорового образа жизни у дошкольников, показатели социального самочувствия, положительные тенденции в изменении уровня физического развития, позволили сделать вывод о том, что предложенная модель взаимодействия «ребенок – родитель - педагог» в приобщении детей к здоровому образу эффективна.

# Взаимодействие семьи и детского сада по формированию здорового образа жизни у дошкольников - это длительный процесс и кропотливый труд, требующий  терпения и творческого взаимопонимания.

#        Таким образом, я стремлюсь, чтобы у детей дружба с физкультурой осталась полезной и приятной привычкой, а здоровый образ жизни был насущной потребностью. Твердо убеждена, что именно в детском саду надо формировать у ребёнка отношение к физкультуре, именно как к культуре, владение которой позволяет человеку иметь чувство собственного достоинства и свободы.

#             В дальнейшем  буду продолжать взаимодействие с родителями по формированию у детей    здоровьесберегающей компетентности, с целью формирования у родителей активной воспитательной позиции, а также  искать и внедрять в практику  новые формы работы с родителями.