**Консультация.**

**Сотрудничество семьи и детского сада в приобщении детей к здоровому образу жизни**

В современном мире одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений, является задача сохранения и укрепления здоровья детей  в процессе воспитания и обучения.

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем не только детского сада, но и семьи. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. В последние годы здоровье детей имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. В данном случае речь идет не только о физическом, но и о психическом здоровье детей. Низкий социально-экономический уровень жизни населения, неблагоприятное экологическое состояние привели к снижению защитно-приспособительных возможностей организма. Хронические простуды, ухудшение зрения, сколиоз, детские неврозы и так далее. Как сделать ,чтобы ребенок не терял здоровья? Как сохранить и укрепить здоровье детей? Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения.  Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходят его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Если двигательная активность ребенка недостаточна неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Здоровье детей - забота всех. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье.

Сегодня важно нам педагогам, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению,  как самих родителей, так и их детей. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте» (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). В силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества здоровье еще не стоит на первом месте среди потребностей человека. В связи с этим  многие родители не могут служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач и видеофильмов закаливанию, занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе. Очень часто родители плохо представляют, как же необходимо  приобщать ребенка к здоровому образу жизни. И родители, и педагоги должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. Важной задачей для педагогов является донести до родителей  информацию как правильно организовать режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и другом. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. Режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается. Это рациональное чередование работы и отдыха. Известный ученый И. Павлов отмечал: «Всякая живая работающая система, как и ее отдельные элементы, должна отдыхать, восстанавливаться». Занятия,   занимающие в жизни детей определенное место, требуют усиленной работы головного мозга. Поэтому очень важно наладить правильную смену умственного труда и отдыха ребят.

Чтобы предупредить все неприятные последствия, нужно правильно построить режим дня ребенка:

-продолжительность занятий должна учитывать возрастные возможности;

-должен быть обеспечен достаточный отдых (с максимальным пребыванием на свежем воздухе);

-необходимое время должно быть отведено на сон.

У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма. Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна,  тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Если же ребенка насильно принуждают заниматься физкультурой, а также соблюдать правила гигиены, то ребенок быстро теряет интерес к этому. Нет никакой необходимости пичкать ребенка знаниями. Принцип « не навреди» должен быть заложен в основу воспитания и развития ребенка. Необходимо помнить, что « раннее  обучение» приводит к перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье, провоцирует неврозы и другие нежелательные явления, в результате чего снижается интерес к учебе. На физкультурных занятиях и в игровой деятельности у детей формируются необходимые для успешного обучения внимание,  мышление,  память, речь, воображение, тонкая моторика рук, координация движений.  Для  укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег, которые предохраняют организм человека от возникновения болезней. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. Пребывание детей на воздухе – это использование естественных факторов природы для оздоровления и закаливания их организма. Помните: чем больше ребенок двигается, тем лучше он развивается и растет. Педагогам и родителям важно формировать у детей интерес к оздоровлению собственного организма.

Что такое закаливание? Смысл закаливания состоит в том, чтобы со временем с помощью специальных процедур повысить устойчивость человека к охлаждению за счет того, что организм при этом всякий раз будет реагировать целесообразными защитными реакциями – увеличением выработки тепла и уменьшением теплоотдачи. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счет увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому было бы здорово, если бы закаливание стало общим семейным делом. Заниматься нужно уже сейчас, когда ребенок ходит в детский сад.

      Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть первое правило закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно – эффект может оказаться прямо противоположным.
Второе правило - систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.
Третье правило - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.
           Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.
Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться (действие теплой воды), отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться (действие холодной воды), т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.
        В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.
 Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю, от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой (36°.) водой на ноги льют прохладную воду.

          Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.  Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течение 10-15 дней ее снижают до 24°- зимой и 22°-летом.
В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно.
Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к холодовым раздражителям.

Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал началом в укреплении его здоровья?

Велика роль примера самих родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Задача педагогов вовремя знакомить родителей с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Только тогда педагоги и родители смогут добиться более высоких результатов  в физическом развитии наших детей.

   Следует убедить родителей, что необходимо найти возможность для занятий физической культурой, повышение двигательной активности, создать все необходимые условия для того, чтобы дети росли физически здоровыми, крепкими. Вовлечение семьи в спортивные мероприятия имеет большое значение: в такой семье вырастит здоровый, любящий спорт человек.

Только в условиях сотрудничества можно воспитать здорового ребенка.

Список используемой литературы.

1. Богомолова З. А. Формирование партнерских отношений педагогов и родителей в условиях сотрудничества в ДОУ .\\ Дошкольная педагогика. №8-2010

2. Винникова Г. И. Занятия с детьми 2-3 лет. Сфера. М., 2009

3. Гаврилова Н. Н., Миклякова Н. В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ.Аркти. М., 2010

4. Доронова Т. Н. Развитие детей раннего возраста в условиях вариативного дошкольного образования. Обруч. М., 2010

5. Дорохина З. Охранять и укреплять здоровье детей – наша приоритетная задача. // Здоровье дошкольника. №4 - 2009

6. Лесовая О. В. Новая философия взаимодействия ДОУ с семьёй. //Дошкольная педагогика. №4-2010