# Использование досуговых форм взаимодействия с родителями в формировании здорового образа жизни дошкольников

«Здоровье – бесценный дар,

потеряв его в молодости, не

найдёшь до самой старости» -

гласит народная мудрость

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Поэтому необходимо совершенствование и применение новых методов и приёмов, здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ и семьи.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования ориентирует на решение следующих задач:

-охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

-создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитию способностей и творческого потенциала каждого ребенка;

-формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала ДОУ и непосредственного участия родителей. Многие дети большую часть времени проводят в детском саду и, несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы. Поэтому ДОУ оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Система работы в ДОУ по данному направлению включает в себя следующие задачи в работе с родителями:

• Планирование модели сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, бережного отношения к здоровью детей.

• Повышение психолого-педагогической культуры родителей, повышение роли семьи в физическом воспитании и укреплении здоровья детей.

• Изучение, обобщение, распространение лучшего опыта семейного воспитания по вопросам укрепления здоровья детей.

• Формирование у родителей и детей практических умений и навыков в области физического воспитания и укрепления здоровья.

• Пополнение материальной базы ДОУ спортивным и медицинским оборудованием с учетом требований ФГОС ДО.

В ходе нашей работы был проведен опрос среди родителей. Результаты которого позволили сделать нам важные выводы: что работа по формированию здорового образа жизни у детей ведется чуть больше, чем в половине семей. Многие дети не занимались спортом, неправильно питались, некоторые наблюдают имеющиеся вредные привычки родителей и ведут малоподвижный образ жизни.

Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями. Если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему во взаимодействии: детский сад – семья. Совместно с родителями проводятся такие формы работ как: праздники, соревнования, утренние гимнастики, туристические походы, закаливающие процедуры.

Из всех форм работы с семьями самой интересной и востребованной, а также полезной оказалась и остается досуговая деятельность. Родители, присутствующие на праздничных досугах, были не посредственными участниками вместе с детьми в различных конкурсах и эстафетах.

Оставило множество впечатлений совместное участие родителей и детей в таких значимых акциях как «Кросс нации», «Лыжня России», «Велопробег». 2024 г является годом Семьи, поэтому в парке им. С.Н.Орешково ко Дню семьи, любви и верности, был проведен фестиваль «Все начинается с семьи». В котором приняли участие 11 семей Железнодорожного района г. Улан Удэ.

Мероприятие началось с разминки, которая объединила всех участников соревнований и болельщиков. Первый этап - спортивный. Семьи перемещались по станциям: «Движение жизнь», «Розетки», «Лыжи», «Дартс», «Скакалка», «Кольцеброс» и др.

Второй этап - интеллектуальный. Семьи демонстрировали свои знания, отвечая на вопросы про Республику Бурятию и г. Улан-Удэ. Последний этап - творческий, участникам было необходимо отгадать популярные песни и назвать их исполнителя и название. В конце мероприятия наградил вех участников.

Хотелось бы отметить праздник «День семьи в детском саду» цель которого заключалось в формирование представления о семье, как о людях, которые живут вместе, любят друг друга, заботятся друг о друге. Родители с детьми боролись за звание самой спортивной команды. программа праздника была интересной и насыщенной. участники проверили себя не только на ловкость, сил и умений, но и на способность работать одной командой. Подобное семейное мероприятие не только сближает родителей и детей, но и передают подрастающему поколению представление об истинах семейных ценностях, приобщают к здоровому образу жизни.

Наряду с традиционными очными формами работы с семьей, мы активно используем и интерактивные. События, произошедшие с самоизоляцией в стране и мире, подтолкнули нас педагогов искать новые методы и формы. В период мы изоляции мы использовали такие информационные площадки, как сайты, страницы в социальных сетях, и других мессенджерах для взаимодействия. Благодаря родительским группам многие консультации и видеоролики по оздоровительной работе стали более доступны. Для детей и родителей мы предлагаем комплексы утренней гимнастики, комплекс основных упражнений для физического развития и растяжки, а также детям и родителям были предложены логопедические задания. Данная работа приносит для детей еще больше пользы.Задания выполняемые совместно с родителями или под их чутким руководством помогут повысить объём двигательной активности у ребенка, улучшает его физическую подготовленность и, конечно же, укрепляет здоровье. Регулярное выполнение будет способствовать формированию у детей потребности в движении, привычки к здоровому образу жизни.

Таким образом, ценность нашей работы по взаимодействию с семьей для приобщения детей к здоровому образу жизни, заключается в том, что родители могут увидеть и оценить итоги своего воспитания, как физического, так и духовного, поскольку на протяжении всей этой деятельности они ориентированы на своего ребенка. Стоит отметить, что все это способствует выстраиванию более тесных детско-родительских отношений. Став участниками процесса обучения и воспитания своих детей, папы и мамы чувствуют себя хорошими родителями, потому что вносят вклад в образование детей и сами приобретают новые умения.

Сотрудничество педагогов и родителей позволило установить теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми не только для своих детей, но и среди педагогов и других родителей.

На сегодняшний день мы не останавливаемся на достигнутом, продолжая искать новые пути сотрудничества с родителями наших воспитанников в вопросах формирования их здорового образа жизни. Ведь у нас одна цель - воспитывать здоровых детей.

Здоровые дети - в здоровой семье.

Здоровые семьи - в здоровой стране.

Здоровые страны - планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников [Текст]/ М. Воробьева //ООО «Издательский дом «Воспитание дошкольника». Дошкольное воспитание – 2008. – № 7. – 5-9 с.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-Ф3 от 29.12.2012.- 46

Всемирная организация здравоохранения: определение понятия «Здоровье». [Электронный ресурс]URL:[http://www.who.int/about/mission/ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fabout%2Fmission%2Fru%2F)

Гаврючина Л,В. Здоровьесбереающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л,В Гаврючина.- М.: ТЦ Сфера, 2008.-160с.

Здоровье на «отлично»! Самоучитель по укреплению здоровья для детей. –М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002.-320с.: ил. ISBN 5-7905-1719-б.