Консультация для родителей

**Взаимодействие детского сада и семьи по вопросам укрепления физического здоровья детей**

Подготовили : воспитатели Голубец С.Ю.

 Чибрикова Н.А.

Новые требования к образованию детей дошкольного возраста продиктованы ФГОС ДО, направленным прежде всего на изучение интересов и индивидуальных особенностей каждого ребенка и на включение его в образовательный процесс как равноправного участника и субъекта. Это положение требует разработки новых подходов к проблеме взаимодействия ДОО с семьей воспитанника.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования раскрыты основные задачи образовательной области «Физическое развитие». К ним относятся: - Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семей и повышение компетенции родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Решение вышеперечисленных задач возможно только при тесном взаимодействии с семьей при еѐ поддержке.

Родители и педагоги выполняют разные функции и не могут заменить друг другу в том , что связано с охраной и укреплением здоровья ребенка и его развитием Главным воспитателем ребенка является родители и первоначальные основы здоровья и здорового образа жизни закладываются в семье . В связи с этим возникает необходимость по - новому взглянуть на взаимодействие ДОО с родителями с целью укрепления здоровья и развития ребенка . Семья во все времена являлась и ныне является основным институтов , который ответствен за развитие и воспитание ребенка . Родители обязаны заложить основы физического , нравственного и интеллектуального развития личности ребенка .

Материалы , полученные в процессе экспериментальной деятельности , показали современная семья заинтересована в сотрудничестве с ДОО по вопросам формирования у детей физической культуры и здоровья . Многие родители обозначены такими проблемами , как нарушения опорно - двигательного аппарата , сердечно - сосудистой системы , частые вирусные , простудные заболевания , функциональные нарушения органов зрения и др. Современные мамы и папы знакомы с такими понятиями , как гиподинамия , гиперактивность , двигательный режим , здоровый образ жизни и др. Не которые родители занимаются спортом , фитнесом , оздоровительным бегом и т.п. , а также понимают ценность ЗОЖ . Родители стараются приобщать детей к участию в

спортивных играх , организуют походы ; используют знания и умения , ориентированные на привитие ребенка основ физической культуры и здоровья . В ДОО также организуются разные формы физкультурного досуга с привлечением семей воспитанников , где педагоги используют опыт родителей и детей для участия в таких спортивных мероприятиях , как "Спортивная семья" , "Веселые старты "и т.п.

Целенаправленная система взаимодействия семья и детского сада по вопросам укрепления физического и психического здоровья детей позволит сформировать основы физической культуры и культуры здоровья , подготовить к школьной жизни не только детей , но и родителей , а также будет способствовать самореализации родительского потенциала .

Содержание образовательной области " Физическое развитие" направлено на организацию совместной деятельности, ВОСПИТАТЕЛЕЙ И РОДИТНЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬного возраста в семье и ДОО. В соответствии с запросами родителей и с учетом возрастных особенностей детей совместные мероприятия позволяют раскрыть взаимодействие взрослых по вопросам укрепления здоровья и физического развития , ориентированное на индивидуальный уровень развития ребенка .

Предлагаемое взаимодействие позволит педагогам и родителями объединить свои знания , накопить опыт в вопросах физического воспитания и развития ребенка и широко использовать его на практике.

**Десять советов по укреплению физического здоровья детей**

**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3**. Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.