**Как построить единое здоровьесберегающее пространство в ДОУ и семье**

В Национальной  доктрине образования (утвержденной Постановлением Правительства РФ от 04.10.00г. № 751) воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

 Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к характеру и качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Сегодня изменилось отношение государства к семье, стала другой и сама семья. Впервые в Законе «Об образовании» РФ сказано, что именно родители являются  первыми педагогами своих детей, а дошкольное учреждение создается им в помощь.

…Надо сделать так, чтобы детский сад

не подменял родителей, не отторгал их

от детей, а соединял их друг с другом,

давал возможность для их богатого и

тонкого общения и взаимодействия.

Л.А. Никитина

Формирование сотрудничества детей, родителей и педагогов зависит, прежде всего, от того, как складывается взаимодействие взрослых в этом процессе. Результат воспитания может быть успешным при условии, если педагоги и родители станут равноправными партнерами, так как они воспитывают одних и тех же детей. В основу этого союза должно быть положено единство стремлений, взглядов, на процесс воспитания и образования, выработанные совместно общие цели и образовательные задачи.

Как педагоги, так и родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми. «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ…» (М. Монтель).

Детский сад и семья должны стремиться к созданию единого пространства развития и воспитания.

* Гигиенические факторы → режим → рациональное питание → гигиена одежды и помещения.
* Средства физического воспитания → Закаливание (в повседневной жизни и специальные меры закаливания) → Физические упражнения (спортивные игры, гимнастика, плавание, подвижные игры, физкультурные занятия; досуги, праздники и развлечения).

Правильно воспитать здорового ребёнка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурные досуги и праздники, походы.

Укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия различных социальных институтов (детский сад, семья, общественность) обеспечивают благоприятные условия жизни и воспитания ребенка, формирование основ полноценной, гармонической личности.

**Единое здоровьесберегающее пространство включает в себя:**

***- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей.***

В дошкольном учреждении обеспечивается достаточная двигательная активность детей, благодаря совокупности разнообразных форм работы по физическому воспитанию: утренняя гимнастика, музыкально-ритмические движения, подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, аттракционы, соревнования, эстафеты), элементы спортивных игр (бадминтон, баскетбол, городки, футбол), спортивные упражнения (катание на велосипеде, самокате), физкультурные и спортивные досуги, праздники, развлечения, самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

***- Медицинский контроль и профилактику заболеваемости***.

Медицинский контроль и профилактику заболеваемости осуществляет медицинский персонал ДОУ и специалисты детской поликлиники: организация питания; просветительская работа; индивидуальные консультации.

- ***Включение оздоровительных технологий в педагогический процесс.***

В образовательный процесс включаются следующие здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; упражнения и игры на профилактику заболеваний ОД аппарата; гимнастика для глаз; релаксация; музыкотерапия; закаливание; игровой самомассаж; игры разной интенсивности.

В общей системе мероприятий воспитания и образования детей в дошкольном образовательном учреждении, направленных на разностороннее и гармоничное развитие ребенка, формирование необходимых свойств личности, воспитанию здорового ребенка принадлежит одно из ведущих мест. Достичь этого можно, только создав единое здоровьесберегающее пространство в ДОУ и семье. А создавать его необходимо посредством разнообразных форм и методов взаимодействия детей и взрослых через атмосферу творческого общения, взаимопонимания и поддержки.

***Какие здоровьесберегающие образовательные технологии можно использовать в работе с родителями?***

- Консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы); анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка? », дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы); выпуск газеты ДОУ и др. формы работы.

Поможет в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: “Я, и моё здоровье”, в который записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т. д., рисунки: “Что я люблю больше всего? ”, “Я на прогулке”, “Город и я”, “Моё настроение”. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Для подержания «обратной связи» с семьей можно воспользоваться такой формой взаимодействия, как система домашних заданий. Живой интерес педагога к успехам каждого ребенка - залог конструктивного диалога с родителями и фактор оценки деятельности воспитателя. Во время формулировки задания на дом считается важным объяснить родителям, почему необходимо выполнять те или иные упражнения. Беседуя с родителями о достоинствах или недостатках их ребенка, не сравниваем конкретного ребенка с другими детьми группы, потому, что мера здоровья и развития ребенка строго индивидуальна: что хорошо и нормально для одного, не всегда целесообразно и полезно для другого.

Пусть родители выполняют задание вместе с детьми. Помогая своим детям, родители тем самым развивают у них познавательную активность, показывают свою заинтересованность. Дети очень любят, когда мама, папа помогают ему подготовить что-то по поручению воспитателя. На родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях учите оценивать здоровье ребёнка. Вместе составьте памятки здоровья (“паспорт здоровья”). Родителям можно предложить картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, литературу, брошюры, консультации. Для родителей оформите в “Уголке здоровья” рекомендации, советы, папки – передвижки; приглашайте на открытые просмотры утренней гимнастики, физкультурных занятий, прогулок и т. д. ; проводите анкетирования.

Все эти приёмы позволят вам постепенно стабилизировать здоровье детей, снизить заболеваемость, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас одна цель – воспитывать здоровых детей.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

**Существуют десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!