Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение-центр развития ребенка детский сад №7 г. Завитинска Амурской области

**Консультация для родителей**

**«Приобщение детей к здоровому образу жизни в семье и детском саду»**

Выполнила

Пикалова О.А.,

воспитатель

1 квалификационной

категории

2022 г.

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки.

И в этом огромную роль в сохранение и укрепление здоровья у детей играет семья.

В своей работе я столкнулась с трудностями в общении с родителями. Сложно бывает достучаться до пап и мам, нелегко порой объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним, научить его думать, размышлять, формировать потребность в здоровом образе жизни.

Свою работу с семьёй построила на следующих принципах: единство, систематичность, индивидуальный подход, взаимное доверие, и стремление к взаимопониманию, что предполагает непросто совместное участие в воспитании ребёнка, но и осознание общей цели.

Целью моей работы стало: формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры через гармонизацию детско-родительских отношений.

Ежегодную работу с родителями начинаю с традиционной формы, это *родительские собрания*, что позволяет мне знакомиться ближе с семьями воспитанников. На родительских собраниях, невозможно получить ответ на все вопросы, поэтому в начале учебного года провожу *анкетирование родителей по здоровьебережению*.

Важной формой работы с родителями считаю использование различных буклетов, листовок, консультаций, папок-передвижек на тему: «Закаляйся, если хочешь быть «здоров!», «О пользе зимних прогулок для детей»; беседы на темы: «Режим дня», «Как воспитать ребёнка здоровым», тематические выставки, а также, вывешивание в приемной группе памяток с рекомендациями по обучению детей различным видам движений, комплексы гимнастик, физминутки, игр, папки для родителей «Здоровый образ жизни в стихах, загадках, пословицах», с призывом вести здоровый образ жизни самим и приучать к этому своих детей; так и нетрадиционные формы работы: *дни здоровья (в семье)*, *походы в парк со своим ребенком*, *выставки детско-родительских работ*.

Очень привлек внимание детей и родителей *«Маршрут здоровья»*, который стал носить соревновательный характер между семьями. В центре маршрута - Здоровая семья. От центра на лучах солнца, обозначены пункты маршрута: *Прогулки на свежем воздухе, оздоровительный бег, походы, отдых на природе, дворовые игры – все те занятия оздоровлением, которые доступны каждой семье.* Каждая семья проходила этот маршрут и в конце предоставляла фотоотчет и сам «Маршрут здоровья». В конце месяца подводится итог: «Самая здоровая семья группы». Эта семья поощряется.

Очень заинтересовала родителей и такая форма работы, какПрезентациясемьи в форме семейной фотогазеты «Мы за здоровый образ жизни», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Зимние забавы».

Из практики работы с детьми и родителями наиболее эффективным по формированию основ здорового образа жизни являются акции: «Здоровая семья – здоровые дети», «Здоровье детей в наших руках», «В стране Здоровяков и Чистюль».

Родители с интересом и желанием принимают участие в различных конкурсах, выставках рисунков на темы: «Мы готовы к ГТО», «Витамины на грядке».

Таким образом, разнообразие форм сотрудничества с семьёй по приобщению к здоровому образу жизни позволяет привить детям чувство ответственности за своё здоровье, желание заниматься спортом и стремиться к достижению новых знаний и умений.

Когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, гигиенических процедур, двигательных навыков, тогда будут правильно сформированы навыки здорового образа жизни у детей.

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.