**Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ и семьи**

 Подготовила:

воспитатель Ермилова Е.А.

**2025 г**

**УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ НАШИХ ЗАДАЧ, КАК РОДИТЕЛЕЙ, ТАК И ПЕДАГОГОВ.** Только в совместном сотрудничестве мы сможем вырастить здоровое и полноценное поколение!

**ВЕДЬ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – ЭТО ЗДОРОВАЯ СТРАНА!**

Дошкольное детство - очень короткий период в жизни человека. Формирование привычки к здоровому образу жизни - одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок может развиваться гармонично.

В семье  формируются основные понятия  ребенка о здоровом  образе жизни.

Семья для ребёнка - источник общественного опыта. Здесь он находит пример для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром": детский сад, семья, общественность.

Здоровье -  это главный 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. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

И наша  главная цель:   Создание единой системы взаимодействия педагогов и родителей в области приобщения дошкольников к здоровому образу жизни.

**Задачи ДОУ и СЕМЬИ по формированию основ Здорового образа жизни:**

1.Воспитание у ребенка потребности к здоровому образу жизни;

2.Создание соответствующей предметно-пространственной среды, стимулирующей двигательную активность детей;

3.Организация консультационной помощи по вопросам физического воспитания и оздоровления детей;

4.Работа по укреплению здоровья, развитию разнообразных двигательных и физических качеств.

Для реализации работы с родителями по организации здорового образа жизни детей используем хорошо зарекомендовавшие себя формы работы:

**Традиционная форма работы**

Родительские собрания, семинары-практикумы

Консультации для родителей (индивидуальные и групповые)

Педагогические беседы с родителями

Информирование через стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах

Тематические выставки

**Нетрадиционная форма работы**

Встречи «за круглым столом» по обмену семейным опытом и традициями

Совместные развлечения с родителями.

Занятия совместно с родителями.

Для того, чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты со взрослыми, участвующими в воспитании.

Немаловажное значение имеет и проведение родительских собраний, целью которых может служить то, чтобы показать родителям, что физическое воспитание – это основа формирования здорового, крепкого, закалённого, жизнерадостного ребенка, способного к последующей активной творческой деятельности. Родительские собрания по темам «Соблюдение режима дня дома». «Правильное питание – залог здоровья наших детей. Дают положительные результаты.

В своей группе ежедневно с родителями проводим обмен информацией о здоровье и самочувствии детей в семье и в детском саду.

Для  родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации.

 ***Рекомендации для родителей:***

¬  «Организация питания вечером и в выходные дни»,

¬  «Упражнения для профилактики верхних дыхательных путей»,

¬ «Упражнения для развития мелкой моторики рук»,

¬  «Упражнения для профилактики плоскостопия»,

¬  «Проведение физкультминутки дома»

В индивидуальных беседах пытаемся донести до родителей, что они сами должны быть личным примером для детей, поддерживать единую линию поведения и выполнять основные требования, которые предъявляются к детям. Вовлечение родителей в жизнь детского сада приносит большую пользу воспитателям и самим родителям. Родители стали активными участниками жизни группы. Нельзя не отметить их вклад в улучшение развивающей среды в группе. Они действительно становятся единомышленниками и партнёрами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

Основными приоритетами для работы ДОУ являются сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями,   взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Каждый новый день начинается с утренней зарядки, она поднимает   всем настроение   и заряжает энергией на весь день.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур:   прогулки на свежем воздухе;  водные процедуры (умывание, мытье рук). Способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Для постепенного пробуждения детей проводится гимнастика после дневного сна –это специально сконструированный комплекс упражнений, позволяющий постепенно разогреть мышцы и поднять настроение,   а для профилактики плоскостопия хождение по массажным дорожкам , коврикам и упражнения с массажными мячиками.

Хорошо известно, что умственная работа без регулярных и целесообразных физических нагрузок приводит к снижению работоспособности, переутомлению. Поэтому в процессе занятий и между ними  для меньшей утомляемости детей проводятся  двигательно-оздоровительные физкультминутки,  пальчиковая гимнастика способствующие активному отдыху и повышению тонуса.

В работе с детьми по формированию ЗОЖ, по мимо дыхательных гимнастик, артикуляционных , профилактика плоскостопия и физкультминуток, можно использовать игровой точечный массаж. Массаж эффективен перед началом занятия.

Он помогает запустить в работу нервную систему, тонизирует, активизирует мыслительные процессы и так далее. Предлагаю проделать этот массаж вместе со мной, сидя на своих местах. Выполняем все движения по тексту.

*Пример:*

*Взяли ушки мы за мочки,*

*Вниз потянем их,*

*А теперь потрём немножко*

*Раз,  два, три,*

*Взяли ушки за макушки*

*Вверх потянем их…*

Помимо ежедневной утренней зарядки с детьми проводятся специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Большое значение для формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями.

Так же в процессе единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем такие формы работы, как спортивные развлечения, семейные соревнования, праздники.

Дети посещают танцевальные кружки, спортивные секции.

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Домашний стадион», ролики, санки, лыжи, коньки.

**ВЫВОД:**

Таким образом, реализация работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ  осуществляется через непосредственно – образовательную деятельность, через режимные моменты, игру, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у детей являются родители. И наша работа направлена на то, чтобы доказать что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и педагогов ДОУ. Формируя отношение ребенка к здоровому образу жизни немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов, всего персонала детского сада и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада ДОУ и семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения детей дошкольников и их родителей к собственному здоровью.

А это значит, что главная цель – формирование в содружестве с родителями потребности к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, воспитание здорового, гармонически развитого ребёнка, способного легко адаптироваться в условиях дошкольного обучения будет достигнута.

**Используемая литература**

1.Аксенова Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // "Дошкольное воспитание" №6, 2000

2.Богина Т.Л., Терехова И.Т. Режим дня в детском саду. М., Просвещение, 1995

3.Зарубин Г.П. Окружающая среда и здоровье. - М, 1993

4.Кудрявцев В.Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками. // Начальная школа, №7, 2000

5.Степаненкова Э. Методика физического воспитания. - М, Мозаика-Синтез, 2005

6.Рунова М. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности. // Дошкольное воспитание, №6, 1998