

## **Семья как основной фактор, влияющий на воспитание навыков здорового образа жизни у дошкольников.**

Семья и детский сад – два важных института социализации детей. Воспитательные функции их различны, но для всестороннего развития личности ребёнка необходимо их взаимодействие.

Цель педагогов – создать единое пространство развития ребенка в семье и ДООУ, сделать родителей участниками полноценного воспитательного процесса. Достичь высокого качества в развитии, полностью удовлетворить интересы родителей и детей, создать это единое пространство возможно при систематическом взаимодействии ДООУ и семьи. Успех в этом нелегком процессе воспитания полноценного человека зависит от уровня профессиональной компетентности педагогов и педагогической культуры родителей.

ФГОС утвержден 17.10.2013 г., вступил в силу с 01.01.2014 г. И представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Разработан на основе Конституции Российской Федерации и законодательства РФ и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка.

Главная задача детского сада по ФГОС взаимодействие с семьёй, оказывать ей педагогическую помощь, привлечь семью в плане единых подходов в воспитании ребёнка. Семья – первичный социум, дающий ребенку ощущение психологической защищенности, поддержку.

Семья для ребенка - это ещё и источник подражания. Здесь он находит примеры для подражания, здесь происходит его становление, как личность. И если мы хотим вырастить нравственно здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно: детский сад, семья, общественность.

Поэтому не случайно в последние годы начала развиваться новая идеология взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. В основе ее лежит идея о том, что за воспитание детей несут ответственность родители, а все остальные социальные институты призваны поддерживать и дополнять их воспитательную деятельность. Это предполагает и новые отношения. Имея свои особые функции, они не могут заменить друг друга, поэтому установление между семьёй и ДООУ контакта является необходимым условием успешного воспитания ребенка дошкольного возраста.

Новая философия взаимодействия педагогов и родителей нашла отражение в ФГОС ДО.

Основными принципами партнёрства ДООУ и семьи являются:

1. Доброжелательный стиль общения педагогов с родителями (создание партнерских, доверительных отношений между родителями и воспитателем)
2. Индивидуальный подход (в ежедневном контакте воспитателя, когда родители приводят и забирают детей).
3. Динамичность (быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы).
4. Открытость (посещение родителями группы для того, чтобы они могли видеть, как и чем занимается их ребенок).

5. Сотрудничество, а не наставничество. (Сотрудничество - это общение "на равных", где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать).

В соответствии с новыми требованиями роль родителей в реализации ФГОС ДО возрастает на уровне каждого ДОУ. Задачи, стоящие сегодня перед системой образования, повышают ответственность родителей за результаты учебно-воспитательного процесса в каждом ДОУ, так как именно родители непосредственно заинтересованы в повышении качества образования и развития своих детей. (ФГОС ДО ч. I п. 1.6 п. п. 9.)

Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

В здоровый образ жизни ребенка обязательно входят следующие составляющие:

- правильное и качественное питание;
- занятия физкультурой, спортом;
- равномерное сочетание умственных и физических нагрузок;
- адекватные возрасту эмоциональные нагрузки.

Казалось бы, в нашем списке нет ничего невероятного или сверхъестественного, однако дети продолжают часто болеть. Здоровые дети – заслуга в первую очередь родителей.

Питание детей в любом возрасте должно быть как можно более разнообразным. Не забывайте о должном количестве белка, содержащегося в мясе, рыбе. Особое внимание уделите овощам, фруктам и сокам, особенно в холодное время года.

Очень важная часть здорового образа жизни – занятия спортом, активный образ жизни. Просто прекрасно, если ваш ребенок от природы подвижный, не ругайте его за неусидчивость. Переведите это свойство характера в положительное русло – запишите ребенка на танцы или в спортивную секцию. Однако гораздо чаще современные дети страдают от недостатка физической активности. Последствия такого поведения настигнут ребенка уже во взрослой жизни – избыточный вес, артериальная гипертония, атеросклероз. Список можно продолжать довольно долго, а истоки его лежат именно в детстве. О решении этой проблемы как раз должны позаботиться родители. Приучать к физическим нагрузкам с самого рождения – вполне по силам любому родителю, даже если вы начнете просто с ежедневной зарядки. А когда ребенок пойдет в садик или в школу, эта задача частично ляжет и на воспитателей и учителей.

Также обратите внимание на процедуры закаливания. Не обязательно заставлять ребенка обливаться ледяной водой. Для начала гуляйте с ребенком на улице как можно чаще. Одевайте, не стесняя его движений (особенно в зимнее время), чтобы он смог свободно бегать.

Частью здорового образа жизни являются и прогулки перед сном. Ребенок будет лучше спать и получит заряд большей энергии.

Обратите внимание и на эмоциональное состояние вашего ребенка. Детская психика довольно непредсказуема, и иногда выкидывает «фокусы», переходящие потом в проблемы с неврологией и с физическим состоянием в целом. Помните о том, что нет ничего страшнее для ребенка, когда родители ссорятся и скандалят. Если вы не можете удержаться от выяснения отношений, в крайнем случае, отправьте ребенка погулять во двор или в гости. В любом случае, не выливайте собственный стресс и агрессию на него. Приятный психологический климат и теплые отношения в семье - это огромный вклад в здоровье вашего ребенка. В современном обществе эмоциональные нагрузки велики даже для взрослого человека. Что уж говорить о маленьком ребенке?

Количество информации, получаемое детьми в детском саду, по телевизору постоянно увеличивается. А ведь родителям к тому же хочется, чтобы ребенок еще и пел, и танцевал, и плавал или знал в совершенстве английский язык. Все это требует дополнительного времени, усилий. Не ждите от ребенка невозможного, остановитесь на одном-двух кружках и предоставьте ему самому выбирать занятия в своей будущей жизни.

Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку, рассказывайте о себе, своей жизни, подавайте хороший пример. Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.