(cc) BY

Никольская Людмила Геннадьевна
инструктор по физической культуре
Краснощёкова Дина Ивановна
воспитатель
Петухова Татьяна Сергеевна
воспитатель
МДОБУ «Новоарбанский Д/С «Радуга»
п. Новый, Республика Марий Эл

СОТРУДНИЧЕСТВО С РОДИТЕЛЯМИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация**: статья посвящена вопросам сотрудничества ДОО с родителями по формированию здорового образа жизни у детей. По мнению авторов, именно в дошкольном возрасте вырабатываются черты характера, формируются нравственные качества, укрепляется здоровье, развиваются физические качества, что создает условия для активного формирования личности, развития психических функций дошкольника, успешной социализации. Значительную часть того, что закладывается в семье в детские годы, человек сохраняет в течение всей жизни, а это связано с тем, что в семье ребёнок находится значительную часть своей жизни. В семье закладываются основы личности ребёнка, и к моменту окончания дошкольного возраста ребенок личность ребенка во многом уже сформирована.*

***Ключевые слова**: ДОО, дошкольник, здоровый образ жизни.*

Дошкольный возраст является важным периодом формирования личности человека. Именно в этом возрасте вырабатываются черты характера, формируются нравственные качества, укрепляется здоровье, развиваются физические качества, что создает условия для активного формирования личности, развития психических функций дошкольника, успешной социализации. Значительную часть того, что закладывается в семье в детские годы, человек сохраняет в течение всей жизни, а это связано с тем, что в семье ребёнок находится значитель-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ную часть своей жизни. В семье закладываются основы личности ребёнка, и к моменту окончания дошкольного возраста ребенок личность ребенка во многом уже сформирована. Для успешного развития детей необходимо, чтобы семья и дошкольное образовательное учреждение составляли целостную образовательную среду. Поэтому опору для реализации воспитательного потенциала семьи и становление компетентности родителей могут обрести в лице педагогического коллектива ДОО.

Совместно с родителями в ДОО мы сохраняем и укрепляем здоровье воспитанников, формируем привычки к здоровому образу жизни, начиная с группы раннего возраста. Работу в данном направлении проводим систематически, целенаправленно. В первую очередь мы соблюдаем режим дня, а в выходной день рекомендуем родителям и детям: ложиться и вставать примерно в одно и то же время, правильно организовывать место сна, перед сном избегать переедания, эмоциональных и физических нагрузок на ребенка. В детском саду у нас имеется физкультурный зал, где проводятся занятия физкультурой с использование разнообразного физкультурного оборудования. На участке детского сада имеется спортивная площадке, в зимнее время прокладывается лыжня. Систематически проводятся физкультурные праздники, развлечения, квесты.

Двигательная активность ребенка должна быть организованна на профилактику гиподинамии, поэтому рекомендуется использовать в семейном воспитании: активный отдых: подвижные, спортивные игры, пешие прогулки, катание на велосипедах, коньках, лыжах, спортивные развлечения, скандинавская ходьба, которой мы успешно занимаемся в ДОО. Обязательно с детьми рекомендуем проводить утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз, актуальную в данное время дыхательную гимнастику для профилактики ОРВИ. Правильное питание также способствует нормальному развитию детского организма, росту, укреплению иммунитета, профилактике заболеваний, поэтому питание должно быть сбалансированным, разнообразным, с учетом особенности развития детей, возрастных потребностей организма. Рекомендуем родителям заниматься закаливанием, благодаря ему у дошкольников улучшается способность переносить

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

воздействие низкой температуры, плохой погоды, активизируются адаптационные возможности организма, что способствует профилактике простудных и других заболеваний, укреплению нервной системы, улучшению обмена веществ.

Важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является благоприятный психологический микроклимат в семье, отсутствие конфликтов, эмоциональная поддержка членами семьи друг друга, волевая регуляция эмоциональных проявлений и поведения. Когда дети чувствуют, что родители их любят, они ощущают эмоциональную защиту и психологический комфорт.

Для родителей воспитанников проводятся собрания, консультации по темам здоровьесбережения, на сайте ДОО и стендах в родительском уголке выставляются памятки и буклеты по ЗОЖ.

Таким образом, компетентные в вопросах формирования здорового образа жизни родители владеют знаниями о здоровье детей, создают условия для сохранения и укрепления здоровья ребенка дома: соблюдают режим дня, приучают детей к соблюдению гигиенических норм, поддержанию двигательной активности, организуют правильное питание, проводят закаливающие процедуры, поддерживают благоприятный психологический микроклимат в семье, являются примером здорового образа жизни.

Список литературы

1. Десятых М.А. Здоровое питание / М.А. Десятых // Дошкольное воспитание. – 2012. – №7. – С. 50.

2. Зверева О.Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебн. пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / О.Л. Зверева, А.Н. Ганичева. – М.: Академия, 2000. – 160 с.

3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 88 с.

4. Огурцова И.А. Формирование компетентности родителей в области здоровьесбережения дошкольников (из опыта работы) / И.А. Огурцова // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 4 (14). – С. 32-34 [Электронный ресурс]. –

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Режим доступа: https://moluch.ru/th/1/archive/99/3487/ (дата обращения: 03.02.2021).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)