**Консультация**

**Формирование представлений родителей о здоровом образе жизни дошкольника в процессе физического развития.**

**( из опыта работы)**

Состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Известно, что первоочередной задачей дошкольного образовательного учреждения является укрепление здоровья ребенка. Поэтому очень важна оздоровительная работа, проводимая в ДОУ и представляющая собой систему лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов (особенности внутриутробного развития, наследственная предрасположенность, социальные условия и др). К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание.  Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.   
ЗОЖ служит укреплению всей семьи. Ребенок должен узнать лучшие семейные российские традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребенка в семье, освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Духовное здоровье - это та вершина, на которую каждый должен подняться сам.  
Основной задачей для родителей является: формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым. Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. В этом ничто не может заменить авторитет взрослого.   
Существует правило: "Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!".   
Одним из приоритетных направлений развития детского сада «Чайка» является создание условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольников. Наше дошкольное образовательное учреждение, основываясь на современном понимании оздоровления, стремится сформировать у детей основы здорового образа жизни, воспитать желание быть здоровым. Одним из самых важных аспектов проблемы формирования у детей основ здорового образа жизни является работа ДОУ с семьей. Ведь воспитание у дошкольников культуры здоровья без тесного сотрудничества с семьей практически невозможно. Условия, от которых зависит направленность формирования личности ребенка, а также его здоровье, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и отрочества в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих.  
Даже в раннем школьном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования здорового образа жизни, заботиться о своем здоровье. Все это выдвигает на первый план задачу перед родителями как можно раньше вырабатывать у маленького ребенка умения и навыки, которые способствуют сохранению своего здоровья.  
Конечно, здоровье детей напрямую зависит от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей и уровня их образования. Поэтому перед нами встал вопрос о том, как добиться более тесного контакта с родителями, сделать их своими партнерами в нашем общем деле.  Приступая к работе по здоровому образу жизни, мы отметили, что эффективность нашей работы по оздоровлению будет во многом зависеть от того, как поддержат и продолжат оздоровление детей родители в семье. Нами была определена основная цель взаимодействия с родителями: создание  условий  для улучшения и сохранения здоровья детей и родителей. Реализация цели обеспечивается через группу взаимосвязанных задач, а именно: формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи; обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья ,как своих детей, так и своего собственного; оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья, организация семейного клуба « Мир здоровья».

Традиционными в дошкольном учреждении являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения, консультации, беседы. Конечно же, ничто так не сближает родителей, детей и воспитателей, как совместно проведенные праздники. Поэтому мы разрабатываем и проводим различные мероприятия, посвященные формированию здорового образа жизни дошкольников. Например, организуем различные спортивные досуги («В здоровом теле – здоровый дух!», «Спорт – это наше здоровье, красота, смех»). Эти досуги посвящаются знаменательным датам, таким как Международный День Здоровья (7 апреля).   
Всегда весело и задорно проходят развлечения, посвященные праздникам 23 февраля и 8 марта, « День матери» веселые соревнования и игры («Сильные, быстрые, ловкие!», «Весёлые старты»). Эти мероприятия помогают взрослым раскрепоститься, более непринужденно общаться между собой и с воспитателями. Родители имеют возможность наблюдать своего ребенка среди сверстников, сравнить его физическое развитие с другими детьми. Дети же испытывают радость и гордость от того, что их мамы и папы пришли на праздник не просто посмотреть, но и повеселиться вместе с ними. Совместные досуги и праздники тесно сближают родителей и детей, дают всем положительные эмоции и приятные воспоминания.  
Кроме того, регулярно проводим «Дни открытых дверей» и приглашаем родителей прийти в детский сад и посмотреть, как проводит время их малыш, как проходят в группе оздоровительные мероприятия.

Но проблема в том, что родители чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий. Сегодня, когда родители зачастую испытывают трудности в общении с собственным ребенком, нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители лишь пассивные участники. Эффективность работы дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка. В детском саду организован семейный клуб «Мир здоровья».Одной из таких форм являются совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей. На них родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. А в случае участия педагога, руководителя физического воспитания и родителей происходит сплочение семейных отношений между детьми и родителями.

Проведение этой работы позволит нам сплотить детский коллектив и родителей между собой, поможет нам добиться взаимопонимания и доверия родителей, вызвать их интерес к проблеме формирования здорового образа жизни детей и стать активными участниками этого процесса. Все эти мероприятия позволят нам привлечь внимание родителей к проблеме формирования здорового образа жизни детей, заручиться их поддержкой в этом нелегком деле. В заключении хотелось, чтобы все родители старались прививать своим детям навыки здорового образа жизни и любви к физической культуре и спорту. Ведь спорт – это движение, а движение – это жизнь.

Предлагаю вашему вниманию план- конспект совместного физкультурно- спортивного мероприятия в средней группе « Прогулка на птичий двор».

**Цель:** эмоциональное сближение родителей с ребенком**;** закрепление раннее изученных движений.

Интеграция областей: «Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Коммуникация», «Труд»,« Безопасность», « Музыка».

**Задачи:**

Интеграция областей: «Физическая культура», «Познание», «Социализация», «Коммуникация», «Труд»,« Безопасность», « Музыка».

Помочь родителям и детям ощутить радость, удовольствие от встречи друг с другом, от совместной двигательно-игровой деятельности.

Способствовать расширению у родителей диапазона вербального и невербального общения с ребенком, умению быстро устанавливать эмоционально-тактильный контакт с ним, а также искренне и открыто выражать свои чувства.

Формировать умения ходить по ребристой и наклонной доске , по следам ; с высоким подниманием ног, переступая пуфики .

Активизировать и расширять словарь по теме « Домашние птицы»: птичий двор.

Продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортинвентаря .

Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений .

Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время подвижных игр.

Формировать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.

Расширять знания детей о домашних птицах и их детёнышей: гусь –гусыня -гусята; селезень-утка -утята; петух, курица – цыплята.

Предварительная работа: чтение рассказов и сказок о домашних птицах. Д/и «Чьи детки?», «Кто это», «Кто лишний».

**Место проведения**: музыкально- спортивный зал.

**Участники**: дети и родители средней группы.

**Оборудование**: Видеоматериал для показа презентации на тему « Птичий двор», следочки (стопы ног и рук), ребристая доска, наклонные доски, гимнастическая скамейка, маски цыплят для детей, маски курочек для мам, игрушка – курица,киндер- сюрприз по количеству детей, музыкальный центр CD диски.

**Оформление зала**: картинки домашних птиц, шары.

**Ход развлечения.**

Дети и родители входят в зал под веселую музыку. Строятся в шеренгу.

**Инструктор по физкультуре** - сегодня мы с вами пойдем в гости к домашним птицам , а живут они на птичьем дворе . Чтобы весело нам было идти исполним танец«Поплясать становись»*.*

*( Дети и родители под музыку танцуют* ). Отправляемся в путь.

(*Звучит веселая музыка . Дети за руку с мамой шагают за инструктором по физкультуре*).

« Вместе с мамочкой вдвоем,

Мы на птичий двор идем,

Выше ножки поднимаем

Дружно, весело шагаем,

Вот как хорошо идти,

Нам со всеми по пути».

**Инструктор по физической культуре** - ребята, давайте своих мам поучим ходить на: носках *(родитель, встав чуть позади ребенка, берет его за поднятые вверх руки и тянет слегка вверх)*; на пятках *(родитель, встав чуть позади ребенка, берет его за предплечье и распрямляет спину)*; спиной *(ребенок наступает на носки маме и идет спиной);* как « котята» (*мамы гладят спинку своим деткам).*

Бег с мамой, взявшись за руки. *« Быстро с мамой побежали и ни разу не упали».*

Ходьба в парах. Выполнение упражнения на дыхание « Бабочки» *( Мамы держат палочки, на прикрепленной к ним нитке – бабочки. Дети выполняют : вдох через нос, выдох через рот, дуя на бабочку).*

**Инструктор по физической культуре** - вот мы и пришли на птичий двор. Ребята, а я сегодня приготовила вам загадки. Попробуйте их отгадать и выполнить мои задания.

«Под дождем она гуляет,   
Щипать травку обожает,  
Кря кричит, Все это шутка,  
Ну конечно это -..»  
*(ответ: утка).*

***Показ слайда***

*(После того, как дети отгадают загадку, на слайде появляется утка )*

**Инструктор по физической культуре** – на птичьем дворе живут: папа- селезень, утка со своими детками. Как называют деток утки? Дети отвечают ( утята) . Как кричат утки? ( кря-кря). *(Показ слайда утки с утятами с криком « кря- кря»).*

***Инструктор по физической культуре -*** а теперь походим ,как утка с утятами .

*Поточное выполнение детей и родителей.*

Ходьба по ребристой доске*( ходьба мелкими шажками, руки на поясе).*

Дети ходят по следам ( стопы ног),родители выполняют рядом по стопам ног и следы рук.

***Инструктор по физической культуре –****«*уточки с утятами» справились с заданием ,и всем стало весело.

Звучит французская народная песня « Танец маленьких утят».( *Дети вместе с родителями танцуют под веселую музыку****).***

**Инструктор по физической культуре** - дети , отгадайте загадку:

«Красные лапки,  
Длинная шея,  
Щиплет за пятки -  
Беги без оглядки!».

*(Дети отгадывают загадку).*

*На экране появляется изображение гуся****.***

***Инструктор по физической культуре –*** на птичьем дворе живут папа- гусь, мама- гусыня. Как называют деток гусей? Дети отвечают (гусята)***.***

*( Показ слайда гусыни с гусятами с криком « га- га»).*

**Упражнение «Гуси гогочут».**

*Дети* - исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. *Родители* - исходное положение сидя на коленях, навстречу ребенку, взявшись за руки. 1-поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3- 4- руки вниз, сказать: « га-га». Вернуться в исходное положение. По­вторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Выпрямите спину»

**Упражнение «Гуси шипят».**

Дети и мамы стоят навстречу друг другу , стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.1-Наклон вперед ,коснуться носиками и сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходное положение . Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускать».

**Инструктор по физической культуре** – гуси любят ходить по узеньким дорожкам.

Дети идут по наклонной доске, потом прыгают на двух ногах из обруча в обруч ( *Родители выполняют страховку).*

**Инструктор по физической культуре** - дети , отгадайте еще загадку:

Раньше всех встаёт,   
"Ку-ка-ре-ку" поёт.   
*(Петух).*

*(Дети отгадывают загадку , на экране появляется изображение петуха с криком « ку-ка-ри-ку»)* .

**Инструктор по физической культуре** – давайте вспомним, как ходит петушок.

Ходьба с высоким подниманием ног, переступая пуфики *( Родители выполняют вместе с детьми).*

**Инструктор по физической культуре** - дети , кто же еще живет на птичьем дворе? Отгадайте загадку.

Загадка:

Что за птица?  
Людей не боится,  
Не летает высоко  
И поёт лишь: "Ко-ко-ко!"   
*(Курица).*

*(Дети отгадывают загадку , на экране появляется изображение курицы с криком « ко-ко»)*.

**Инструктор по физической культуре** - как называют деток курицы? Дети отвечают (цыплята).

*(Под музыкальное сопровождение « Вышла курица гулять», мамы надевают на голову маски курицы, а детям шапочки цыплят).*

Игра « Найди маму». Родители сидят по кругу. Дети на коленях у них. Под музыку дети бегут врассыпную, изображая цыплят. Мамы меняются местами. Музыка останавливается, дети ищут свою маму , садятся на колени.

Проводиться подвижная игра: « Курочка и цыплята»

« Вышла курочка хохлатка

С нею желтые цыплятки

Квохчет курочка: «Ко-ко»

Не ходите далеко.

А в садочке на дорожке

Прилегла и дремлет кошка

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет».

Мамы- курочки, дети - цыплята, инструктор по физической культуре - кошка.

Инструктор по физической культуре говорит слова и по окончании слов дети убегают к мамам. Мамы изображая курицу, прячет «цыпленка» под крыло.

*(На экране появляется курица – несушка).*

Дети подходят к курице – несушке ( бутафорская).

**Сюрпризный момент.**

Курица (игрушка) сидит в корзине

Под курицей яйца (киндер-сюрприз)

- Курочка рада, что вы пришли в гости, и снесла вам яички.

Рады мамы, рады детки очень вкусные конфетки!

Будет музыка играть!

Будем весело плясать!

*(Звучит веселая музыка)*. ***(Показ слайда - птичий двор)***