***Консультация***

***«Формирование ЗОЖ у родителей и их детей»***

 ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье - самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

 Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

 Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

 Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспита-тельно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребен-ка, отобрать современныепрограммы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, - к ценностям здорового образа жизни.

 **Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:**

-Рациональный режим.

-Правильное питание.

-Рациональная двигательная активность.

-Закаливание организма.

-Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

 Для этого необходимо решать следующие задачи:

1) создать развивающую среду - пространство самореализации;

2) помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;

3) сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

4) стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;

5) направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;

6) формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

 Деятельность педагога, направленная на укрепление здоровья детей, будет иметь малый успех, если она ведется в аспекте воспитатель — дети. Без активного взаимодействия в системе *«ребенок- родитель- педагог»* невозможно эффективное развитие ребенка. В этой работе необходимы звенья: воспитатель- родители, родители-дети. Поэтому работу по формированию ЗОЖ ДОУ проводит вместе с родителями.

 Идея скоординировать усилия взрослых на активизацию субъекта воспитания давняя, но реализуется она трудно, так как нелегко привлечь родителей к проблемам детского сада.

Для организации работы образовательного учреждения, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, необходима психологическая перестройка педагогов и родителей. Только при полном понимании и поддержке со стороны родителей можно достичь поставленной цели.

 Для того чтобы эта совместная согласованная работа родителей и воспитателей была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников дошкольных учреждений и семей воспитанников.

 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.

 Основные направления сотрудничества с родителями по формированиюздорового образа жизни детей следующие: *«Самопознание»*, *«Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»*, *«Питание и здоровье»*, *«Основы личной безопасности и профилактики травматизма»*, «Формирование физкультурно- оздоровительного климата в семье».

 **Должны быть использованы следующие формы и методы:**

-Традиционная: родительские собрания, семейные спортивные соревнования; акция *«Здоровый образ жизни»*; вечера развлечений

-Просветительская: использование СМИ для освещения деятельности ДОУ по формированию ЗОЖ у детей; выпуск информационных листков;

-Интерактивная форма: анкетирование; консультации специалистов.

 Правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических процедур, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурные досуги и праздники, походы.

 Семья - первый институт, в котором закладываются основы будущей здоровой личности. Большая роль в воспитании у детей потребности быть здоровыми, безусловно, отводится семье. Родители и педагоги должны предъявлять детям единые обоснованные и понятные им требования. Родители должны стать более активными участниками жизни группы и ДОУ, они действительно должны стать единомышленниками и партнерами в деле формирования и развития здорового образа жизни детей.

