МБДОУ детский сад №11 «Аревик»

**Консультация для родителей:**

«Пути повышения уровня знаний родителей по

воспитанию здорового ребёнка»

 Подготовила воспитатель Меликян Н.А

***«Пути повышения уровня знаний родителей по воспитанию здорового***

***ребёнка»***

Те нарушения здоровья, которые возникают в детстве, с возрастом становятся все более выраженными и ведут к ограничению возможностей ребенка, снижению его работоспособности и в итоге – к серьезным заболеваниям. Но, к счастью, в любом возрасте переход к здоровому образу жизни помогает заметно нормализовать состояние ребенка и взрослого. Вспомним притчу:

Жил был мудрец. К нему все шли за советом, его все уважали. Но среди всех был один завистник. Он сказал, что мудрец не такой уже умный, и он может это доказать. «Я задам вопрос, на который он не сможет ответить. Я поймаю бабочку, зажму ее в руках и спрошу: – «Что у меня в руках: живое или не живое?». Если он скажет: «не живое», я выпущу ее. Если он скажет: «живое», я ее задавлю, и он будет неправ».

Завистник на глазах у толпы подошел к мудрецу с зажатой в руках бабочкой и спросил: «Отгадай, что у меня здесь: живое или не живое?». «Все в твоих руках!» – ответил мудрец.

Эта притча как нельзя лучше подходит к вопросу об ответственности человека за свое здоровье — оно в руках каждого из нас, и каждый сам выбирает тот образ жизни, который или обеспечит ему здоровье, или приведет к болезни. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из приоритетных задач общества. Обеспечение безусловного соблюдения прав ребенка на охрану здоровья и гармоничное развитие личности – ведущее направление нашей деятельности, в основе которой лежит принцип единства образовательной и оздоровительной работы с детьми. Каждый ребенок должен ощущать себя счастливым человеком!

Вырастить ребёнка крепким, сильным, здоровым – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими путями и средствами многие не знают. Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания дошкольника могут быть реализованы лишь при тесном взаимодействии двух социальных институтов – дошкольного образовательного учреждения и семьи. Совместная деятельность педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

Первое с чем мы сталкиваемся – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, проводимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки. И одной из основных причин таких результатов является неосведомлённость родителей в вопросах значимости физического воспитания детей дошкольного возраста. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи. И родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, заниматься регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни. Родителям необходимо знать, что в дошкольном возрасте физическое развитие является приоритетным и должно идти впереди интеллектуального.

Педагогическое просвещение родителей – необходимое условие эффективной работы по воспитанию здорового дошкольника. Именно родителями закладываются основы характера ребенка, формируются особенности его взаимоотношения с окружающими людьми. Каждая семья по-своему определяет для себя процесс воспитания, но каждая, в силу разных обстоятельств и в разной степени, нуждается в квалифицированной педагогической помощи.

С целью повышения уровня знаний наших родителей по воспитанию здорового ребёнка необходимо:

1. Предоставлять им возможность наблюдать своего ребёнка среди сверстников, на утренней зарядке, открытых мероприятиях и развлечениях. Например, спортивные и музыкальные праздники, досуги, творческие отчеты. Такие наблюдения помогут родителям оценить успехи своего ребенка или выявить существующие проблемы.

2. Проводить с родителями индивидуальные или групповые педагогические и медицинские консультации, беседы, семинары, основная цель которых – информирование о формировании двигательных навыков у детей, активном влиянии физических качеств на физическое, эмоциональное, интеллектуальное развитие и укрепление здоровья.

Темы консультаций: «Чем занять ребенка на прогулке?», «Предупреждение бытовых травм», «Подвижные игры на свежем воздухе», «Отдых летом», «Причины плоскостопия и средства его предупреждения»; семинаров: «Здоровье ребенка в ваших руках», «Физическое здоровье детей», «Как проводить закаливание детей дома», «Как организовать спортивный досуг в выходные дни», «Спорт для детей с нарушениями ОДА». «Беречь глаза с детства», «Чтобы зубы были здоровы», «Питание и здоровье дошкольника», «Обыкновенная простуда»

3. Предоставлять практические информационные материалы, например, научно-практическую литературу, которая поможет в воспитании здорового ребёнка. Предлагать памятки для родителей о различных вопросах по формированию ЗОЖ как раздаточный материал.

4. Привлекать родителей оказывать помощь в подготовке спортивных мероприятий.

5. Организовывать фотовыставки.

6. Семейные проекты с короткими рассказами о физическом воспитании в семье.

7. Организовывать конкурсы на самые интересные спортивные подвижные игры с участием детей и родителей.

Хочется остановиться более подробно на некоторых инновационных формах взаимодействия с родителями, способствующих повышению уровня их знаний по воспитанию здорового ребёнка.

Одной из форм являются семейные проекты тематического характера: «Спортивная семья», «Любимый вид спорта», «Мой выходной день», «Расту и укрепляю здоровье», «Секреты ЗОЖ», «Делимся семейным опытом в воспитании здорового ребенка», «Наш любимый вид спорта». Проекты могут быть представлены в виде буклетов, альбомов, фотовыставок, видео презентаций.

**Этапы построения проектной деятельности.**

1. Выбор темы.

2. Подбор текстового материала, фотографий.

3. Оформление проектов.

4. Презентация проектов родителями, детьми.

5. Организация выставки.

Следующей информационной формой может быть разработка игр родителями, подбор упражнений на развитие психофизических качеств. Родителям можно предложить подобрать информационный материал на темы: «Спортивные игры и упражнения», «Подвижные игры», «Народные игры», «Игры-забавы», «Игры с использованием различного оборудования.

Одной из инновационных форм наглядно-информационного сотрудничества родителей с ДОУ является информация на сайте детского сада. Которая, может отражать запросы родителей по результатам анкетирования: фото с мероприятий с комментариями, советы, консультации, практические приложения (комплексы, игры, упражнения). Актуально привлекать родителей принимать участие и в оформлении материалов, оказанию технической помощи.

Таким образом, информация и практический опыт, полученный родителями, помогут повысить эффективность работы по оздоровлению детей, получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка; сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье; обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и детском саду.