**Взаимодействие дошкольного общеобразовательного учреждения и семьи в формировании здорового образа жизни детей дошкольного возраста.**  
Семья и дошкольные учреждения — два важных, взаимно дополняющих института социализации детей. Их воспитательные и образовательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие. Дошкольное учреждение играет важную роль в жизни ребенка. Здесь он получает образование, приобретает умение общения, навыки организовывать и разнообразить собственную деятельность. Насколько эффективно ребенок будет овладевать этими навыками зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Без активного участия родителей в образовательном и воспитательном процессе гармоничное развитие дошкольника вряд ли возможно.

Здоровье - сберегающий характер обучения и воспитания особенно важен в дошкольных образовательных учреждениях, где ребенок получает базовые знания из многих наук, в том числе и о своем организме, на этом этапе происходит понимание и принятие ребенком ценности здорового образа жизни.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков, психологии О.С. Осадчук, экологии З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд и педагогики В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Л. Лазарев, О.С. Шнейдер, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова.

Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка делают его особо восприимчивым к их воздействию. Специальные психолого-педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.

Идея воспитания здорового человека имеет глубокие исторические корни. Проблема воспитания здорового подрастающего поколения волновала педагогов и врачей на протяжении всего пути становления и развития педагогической и медицинской наук, начиная с античных времен.

Философы Древней Греции, обладая энциклопедическими знаниями, способствовали зарождению медицины и педагогики, активно изучая связь здоровья и поведения человека, а также причины долголетия. Пифагор, Платон, Демосфен, Сократ и другие философы сами являлись живыми и редкими для тех времен примерами долголетия. В произведениях того времени содержались рекомендации по укреплению здоровья, а также предписания профилактического характера, которые и сейчас не потеряли своего значения для поддержания здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, профилактические меры («Целебные наставления асклепидиадов»).

Последователь Гиппократа и Галена Авл Корнелий Цельс (1 в. н.э.) провозглашал здоровый образ жизни основой в предупреждении болезней, а его нарушение — главной причиной их развития. Он оставил большой труд по использованию водных процедур с профилактической и лечебной целью, существенно расширив круг их применения.

В трудах римлянина Марка Фабия Квинтиллиана (Iв. н.э.), нашли отражение педагогические взгляды того времени, основанные на необходимости воспитания детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдения трех степеней (методов) обучения: подражание, наставление и упражнение, а также разумного сочетания занятий, игр и отдыха во избежание переутомления детей и сохранения их здоровья.

Семья — малая социальная группа — для ребенка является первой школой жизни. Родители — первые учителя и воспитатели. Они имеют исключительную, большую силу воздействия на формирующуюся личность ребенка. Основой влияния родителей на ребенка является их бескорыстная любовь к нему и забота. На это ребенок отвечает чувством привязанности, признанием превосходства и авторитета родителей, быть на них похожим, подражать во всем. Сила влияния семьи в том, что ребенок податлив воспитательным воздействиям, она обусловлена его подражательностью. Успех сотрудничества педагогов и семьи зависит от взаимных установок семьи и дошкольного учреждения. Родители и педагоги должны строить свои отношения на психологии доверия, для того чтобы детский сад стал реальной, а не декларируемой открытой системой. Наиболее оптимальным и эффективным сотрудничество будет тогда, когда обе стороны осознают необходимость целенаправленного воздействия на ребенка и доверяют друг другу. Понятия «сотрудничество», «взаимодействие» — это новизна отношений. Сотрудничество — это общение «на равных», где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать. Это диалог, который постоянно обогащает всех партнеров, всех участников. Овладевать искусством вести диалог, искать позитивные способы и формы общения необходимо обеим сторонам: и родителям, и педагогам. Взаимодействие — способ организации совместной деятельности, которая осуществляется с помощью общения. Если взаимодействие осуществляется в условиях открытости обеих сторон, когда не ущемляется ничья свобода, оно служит проявлению истинных отношений.

Модель взаимодействия дошкольного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни — это целенаправленное, планомерное, последовательное взаимодействие, которое включает три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении. Алгоритм взаимодействия: перестройка мышления на здоровый образ жизни, овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни, пополнение запаса теоретических знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания предполагает самосовершенствование педагогов. Работа с родителями включает проведение ряда доступных и интересных мероприятий: теоретических и практических семинаров по вопросам оздоровления, двигательной активности, закаливанию, релаксации, здоровому питанию, практических занятий, семейных соревнований, совместных походов, дней открытых дверей и др.

Работа по сбережению здоровья со старшими дошкольниками направлена на формирование адекватных представлений о строении собственного тела, на осознание ценности своей жизни и жизни другого человека, формирование потребности в физическом совершенствовании, здоровом образе жизни, на привитие гигиенических навыков, умение предвидеть возможные опасные последствия своих поступков для жизни, воспитание уважения к жизни другого человека, формирование оптимистического мироощущения, умения сочувствовать, сопереживать. Таким образом, педагогическая модель взаимодействия ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни, которая включает опережающую подготовку педагогов, тесное сотрудничество с родителями по вопросам сбережения здоровья и формирование навыков здорового образа жизни у детей, направлена на обеспечение физического, нравственного и психического здоровья ребенка. А это является современными требованиями личностного развития.  
 Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка — проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. А также особым институтом в этом вопросе выступает семья, как непосредственный участник формирования будущей личности.

Основной задачей для родителей является формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести ЗОЖ. 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. Поэтому родители должны сами воспринять философию ЗОЖ и вступить на путь здоровья. Ребенок осознанно и бессознательно копирует свое ближайшее окружение. Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, необходимо самому идти по пути здоровья, иначе этот путь его никуда не приведет. Даже в раннем дошкольном возрасте ребенок еще не способен осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих. Все это ставит перед родителями задачу выработки у маленького ребенка умений и навыков, способствующих сохранению своего здоровья. Особым аспектом в данной проблематике выступает взаимосвязь дошкольного учреждения и родителей. Именно данное соотношение позволит сформировать положительное и должное отношение ребенка к здоровому образу жизни.

Рассмотрим факторы соблюдения принципов ЗОЖ этими институтами. Отказ от вредных привычек. Данный принцип является односторонним. Поскольку дошкольное учреждение в своей сути исключает данный факт. То к сожалению, в семье ребенок может наблюдать за употреблением родителями и другими лицами каких — либо веществ, которые оказывают отрицательное воздействие на организм человека. В связи с этим, родитель должен четко понимать, что отказываясь от своих вредных привычек, он формирует негативное отношение ребенка к данным действиям. Рациональное питание. Очень часто мы слышим от родителей, что ребенок отказывается от еды в детском саду. На вопрос о том, чем вы кормите ребенка дома — получаем ответ: готовые завтраки, полуфабрикаты и т. д. Каждый родитель должен понимать, что в рационе детского сада не может быть таких продуктов, т. к. они не являются полезными для развивающегося организма. Блюда, включающие в себя большое количество овощей, рыбы и мяса, а также продуктов молочного сырья — сбалансированное питание, необходимое для ребенка. В связи с этим, для разрешения конфликта, родители должны пересмотреть свои вкусовые предпочтения и адаптировать питание ребенка дома к тому, что действительно ему необходимо. Рациональная двигательная активность. Работа дошкольного учреждения простроена таким образом, что деятельность ребенка, направлена на физическое и эмоциональное развитие. Соблюдение временных интервалов, смена видов активности, регулярность физических упражнений и их разнообразие, прогулки — все это является залогом здоровья. В этом отношении, особую роль играют родители. Именно они должны поддерживать эмоциональный и действенный настрой ребенка. Соблюдение режима дня — это не просто установленная деятельность на день, а разнообразие действий с определенными временными рамками. Именно этот принцип позволяет ребенку производить смену деятельности, соблюдать гигиенические процедуры, прогулки на свежем воздухе, а не провести большую часть дня, просматривая мультфильмы или с подобными занятиями.  
  
 Родители должны поддерживать работу сотрудников детского сада, принимая участие во всех массовых мероприятиях: праздники, утренники, походы, эстафеты, поделки. Тем самым показывая своему ребенку всеобщий настрой, что это действительно необходимо, что эти действия правильны, что они приносят положительные эмоции не только у сверстников, но у их близких родственников. В данном вопросе не может быть одной стороны медали. В воспитании всесторонне развитой здоровой личности основную работу должны проводить родители, детский сад как сопровождающее звено, создает определенную среду развития, оказывает информативное сопровождение. Только в целостной взаимосвязи возможно получить желаемый результат в воспитании жизнерадостного здорового ребенка.

В декабре 2017 года глава региона Глеб Никитин выступил с инициативой создания Стратегии социально-экономического развития Нижегородской области. Для обсуждения Стратегии были выделены девять ключевых направлений в соответствии с Указом Президента РФ Владимира Путина «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 9 сентября 2018 года мы все голосовали по этому проекту.  Я согласна с этим направлением. Среди основных направлений Стратегии: увеличение продолжительности жизни и забота о здоровье.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Под ведением здорового образа жизни мы понимаем комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, которые планово, систематично вводятся в жизнь человека и закрепляются им на протяжении всей его жизни, став некой философией существования личности. Комплексом таких мероприятий для ребенка дошкольного возраста, которые посильно привить детям в соответствии с ФГОС в условиях дошкольного учреждения (а также в домашних условиях при сотрудничестве с родителями), могут выступать: закаливание, проведение культурно-гигиенических процедур, отказ от употребления вредных продуктов питания, физкультурные занятия, применение здоровье сберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения; логоритмика; дыхательная гимнастика) и пр.

     Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития – психического и физического. В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

      Одна из приоритетных задач, стоящих  перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания. Понятие «здоровье» имеет  множество  определений. Но самым  популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».   
 Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья дошкольников.   
 Основным из средств реализации этой задачи является формирование культуры здорового образа жизни. Нужно научить с детства следить за своим здоровьем. Трудно наверстать то, что упущено в детстве. Исследования показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу.   
   
 Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Очень важным на сегодняшний  день является формирование у детей  дошкольного  возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. Для этого воспитателям необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни».   
   
 Формирование любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья — одни из основных задач учреждения, где ребенок проводит максимальное количество времени, — детского сада. Оздоровление в детском саду предусматривает целый ряд мероприятий: утренняя гимнастика, прогулки и экскурсии, продуманное питание, разнообразные дидактические игры, способствующие познаванию основ ЗОЖ и его составляющих, а также множество повседневных занятий, приучающих ребенка заботиться о своем здоровье.  Но формирование здорового образа жизни должно проводиться не только силами педагогов, воспитателей, психологов. Это система, в которую обязательно должны быть включены родители. Что же они могут сделать для этого? Обеспечить необходимые условия здорового образа жизни.

Совместные занятия физической культурой, а также игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение. Они помогают повысить авторитет взрослых, являются стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями. Большую роль на физическое развитие детей играют природные факторы. Вы вышли с ребенком на прогулку в сквер, в парк, посмотрите вокруг, и вы увидите множество предметов, которые можно использовать в физических упражнениях. Различные пни, канавки, бревна, кочки, ручейки могут послужить Вам. Занятия на воздухе укрепляют здоровье детей, поэтому старайтесь почаще быть на воздухе с детьми. И вы и дети будут сильными, а самое главное закаленными, здоровыми. Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически здоровым, имея хороший аппетит, крепкий сон, надо строго придерживаться режима. Поэтому мы знакомим родителей с тем режимом, по которому дети живут в детском саду и рекомендуем им придерживаться этого режима дома в выходные дни. Также «распорядок» у нас в детском сад постоянно висит на доске для родителей.

Прогулка является одним из существенных компонентов режима. Это наиболее эффективный вид отдыха, хорошо восстанавливает сниженные в процессе деятельности функциональные ресурсы организма, и в первую очередь – работоспособность. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма и закаляет его. После  активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением особо неблагоприятных условий. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Во время прогулки нельзя допускать, чтобы дети длительное время находились в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.

Бывая на воздухе, дети могут разнообразно двигаться, они перепрыгивают через ручейки, невысокие кустарники, ходят по мостикам, перепрыгивают ручейки и др. Мы предлагали родителям, чтобы они гуляли с ребенком, собирали с ними шишки, желуди, упражняли их в метании вдаль, вертикальную и горизонтальную цель, правой и левой рукой. Чтобы ребенок охотнее играл, прогулку нужно сделать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют и закаливают детей, но и расширяют и укрепляют представление детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность. Следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также, чтобы во время ходьбы и бега ребенок не сутулился, не опускал голову, не шаркал ногами. Все это необходимо для формирования правильной и красивой осанки, легкой походки.

В рационе ребенка должны присутствовать овощи, фрукты, каши, молочные продукты.  При этом любое принуждение недопустимо. Необходимо включать в рацион продукты, богатые витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Немаловажное значение имеет режим питания, то есть соблюдение определенных интервалов между приемами пищи.

Ребенку необходимо усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.

Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух..

Рациональный режим помогает работать всем органам также согласно режиму. Правильно организованный режим дня оптимально сочетает период бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму.

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Он должен знать, что дома его ждут и любят, тогда он сможет справиться с любой задачей. Что касается дошкольного учреждения, то поддержание мира и покоя обеспечивает в первую очередь воспитатель.

Чем раньше ребенок получит представление о строении тела человека, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщен к здоровому образу жизни. Необходимы развивающие игры, интересные рассказы о хорошем и плохом с подведением итогов.

Родителям следует помнить о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.

Литература:

1.Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование. Система работы.

2. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. Москва 2004 г. Иванова А. И. Естественно-научные наблюдения и эксперименты в д/с. Человек. Москва 2004 г.

3.Нищева Н. В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам. С.-Петербург 2006 г. Сизова Н.О Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). 4.Шарыгина Т. А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. Москва 2007 г.

5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст]. М.: «Мозаика-синтез», 2006. — 126 с. Веракса, Т. С. От рождения до школы [Текст]: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Веракса, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — 3-е изд. испр. и доп. — М.: Мозайка-Синтез, 2012. — 336 с.

6 Теплюк С. Особенности физического развития и воспитания детей раннего возраста [Текст] / С. Теплюк., Ю. Разенкова // Дошкольное воспитание. — 2012.- № 10. — С. 102–109.

7.Стратегия развития Нижегородской области. -30 c. strategy.government-nnov.ru