**«Приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни»**

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». Данное определение крайне сложно применить к здоровью граждан России, живущих в условиях экономической нестабильности и социального напряжения. С учетом этого современным условиям более адекватно сформулированное профессором С.М. Громбахом определение здоровья как «степени приближения» к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

Историк медицины, профессор Генри Сигерист говорит нам о том, что «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Академик Юрий Петрович Лисицын дает следующее определение здоровому образу жизни: "Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья".

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. По словам Б.Н.Чумакова, «купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственным постоянными усилиями». Но для того чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его, с целью создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.

 Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни должен включать:

* настрой на здоровый образ жизни;
* достаточную двигательную активность;
* умение регулировать свое психическое состояние;
* правильное питание;
* четкий режим жизни;
* выполнение гигиенических требований;
* умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Уже доказано, что чем моложе организм, тем пагубнее для него нарушения законов здоровой жизни. 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.

Вопросы охраны и защиты здоровья детей в настоящее время является первостепенной задачей государства. Главнейшим определяющим фактором здоровья считают разумный, осознанный выбор средств и действий для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Ранний и дошкольный возраст – уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. В дошкольном возрасте закладываются основы элементарной культуры здоровья, происходит становление здоровьесберегающей компетентности. Поэтому в этот период особенно важно определить пути развития интереса детей к укреплению своего здоровья, разработать педагогическую технологию приобщения дошкольников к здоровому образу жизни

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной и в работе дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формируются компоненты здорового образа жизни, к которым относятся следующие: режим дня, питание, двигательная активность, благоприятная обстановка в семье, профилактика болезней, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Исключительную роль семьи в решении задач воспитания подчеркивает Конвенция модернизации российского образования до 2020 года. В ней подчеркивается, что семья и образовательное учреждение остаются важнейшими социальными институтами, обеспечивающими воспитание и развитие ребенка.

Отсюда вытекают цель и задачи работы по приобщению родителей и детей к здоровому образу жизни: Формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни, привлечение родителей к формированию и закреплению у детей навыков здорового образа жизни, повышение знаний о культуре здоровья.

Задачи заключаются в следующем:

* Формирование потребностей семьи в здоровом образе жизни.
* Помочь получить родителям знания и навыки, для укрепления здоровья их детей.
* Дать представление о возможном влиянии детско– родительских отношений на формирование необходимых для ребенка критериев здорового образа жизни.

Совместная деятельность педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубоко социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа ее безопасности.

Вместе с тем, исследования современных педиатров, физиологов, психологов показывают, что основы здоровья дошкольника закладываются в семье. Семья является той сферой жизнедеятельности ребенка, в которой происходит его первичная социализация, складывается привычный образ жизни, отношение к духовным ценностям.

Современная семья испытывает целый ряд социальных, педагогических проблем, которые прямо или косвенно влияют на все стороны развития ребенка, на его психологическое благополучие и физическое здоровье. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима.

Основное направление работы родителей и педагогов – вернуться к истинной ценности – здоровому образу жизни, привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, помочь ему выбрать только полезные, соответствующие здоровью факторы и отказаться от вредных.

Все вышесказанное зависит от слияния трёх показателей: наследственность - окружающая среда - воспитание, причём воспитание является наиболее поддающимся изменению показателем.

Педагогическая технология приобщения дошкольников к здоровому образу жизни предполагает внимание взрослых к проблеме укрепления не только физического, но и психологического и социального здоровья детей дошкольного возраста. Технология образовательной работы с детьми по формированию навыков здорового образа жизни построена на основе: диагностики освоения культуры здоровья у дошкольников и членов их семей и учет этих результатов в педагогическом процессе ОУ; изменение традиционной позиции воспитателей и родителей на позицию партнера, участника, помощника; взаимодействия всех субъектов педагогического процесса, в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни; создание здоровьесберегающей предметно – пространственной развивающей среды в ДОУ; реализации идей здорового образа жизни в семьях воспитанников.

Для вовлечения родителей в совместную с педагогами деятельность по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни, педагоги используют разные формы взаимодействия: родительские собрания, совместные праздники, досуги, Дни открытых дверей, встречи-консультации с родителями, совместные игры с родителями и детьми. Для эмоционального сплочения родителей с детьми, развития умений взаимодействия родителей и детей, укрепления связей родителей и педагогов проводятся совместные физкультурные занятия, проведение гимнастик вместе с мамой и папой, совместные прогулки воспитателя с родителями и детьми.

Работа воспитателей дошкольного учреждения по воспитанию культуры здоровья дошкольников может проводиться на разном содержании. Например, система народного оздоровления, современные технологии оздоровления дошкольников или театрализации как средство воспитания у детей культуры здоровья. Важно, чтобы это содержание включало интересные для детей формы организации, учитывало не только аспекты физического, но и психического здоровья, строилось на основе сотрудничества с родителями.

Таким образом, каждый родитель хочет видеть своего ребенка сильным, бодрым, энергичным чтобы он умел кататься на велосипеде, хорошо плавать, бегать, не уставая, не мучится головными болями. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научится заботиться о нем, не вредить своему организму, а наоборот – помогать ему. Хотелось бы отметить, что развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи, родители являются во всем примером для своего ребенка.

 И именно родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой, приобщать к здоровому образу жизни. Педагоги должны оказывать родителям помощь в приобретении необходимых теоретических и практических знаний, чтобы в домашних условиях взрослые могли закрепить полученные ребенком знания и навыки. Только совместные усилия воспитателей и родителей помогут нам воспитать здоровых детей!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Эти строки из стихотворения говорят нам о том, что воспитателям детских садов необходимо вести пропаганду здорового образа жизни среди родителей воспитанников, консультировать по вопросам оздоровления, развивать контакт между родителями и детьми, воспитывать чувство ответственности, сознательное и грамотное отношение к своему здоровью.