

воспитатель МБДОУ детский сад № 178 г.о. Самара Перепелица Е.А.

Роль семьи и детского сада в формировании здоровья детей.

На протяжении многих лет система дошкольного образования существовала как бы изолированно от семьи, полностью принимая на себя проблемы образования и развития детей, которые поступали в общественные учреждения. В настоящее время исследования убедительно показывают, что осознанное включение родителей в единый совместный с педагогами процесс воспитания ребенка, уход от практики дистанцирования родителей от детского сада позволяют значительно повысить его эффективность. Создание единого пространства развития ребенка, невозможно, если усилия педагогов и родителей будут осуществляться независимо один от других, и обе стороны будут оставаться в неведении относительно друг друга.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и д/сад как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

В Концепции дошкольного воспитания подчеркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагога. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и д/садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов". Все это требует переосмысления и изменения содержания и форм работы с семьей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Организуя сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка, и глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей

физкультурно-оздоровительной программы д/сада, надо особое внимание уделять поиску новых подходов к физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма.

Таким образом, совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с контрольным планом) в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопонимание педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей включает:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей; целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима.
- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в д/саду.
- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания).

- Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в д/саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвигаках.
- Различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому образованию, а также родителей с опытом семейного воспитания.
- Семинары-практикумы, деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми; "открытые дни" родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе, закаливающих и лечебных процедур.
- Совместные физкультурные досуги, праздники.
- Анкетирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка.

Многие родители имеют высшее и среднее образование, уровень знаний и умений большинства из них в области воспитания здорового образа жизни невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда их ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

Поэтому индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только "гибкий режим дня", закаливающие процедуры и разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей.

Родители часто задают вопрос: "Как лучше с детьми провести выходной день?".

Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю.

Семейные туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной активности. Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи. В семейном походе дети живут одними

задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

В отношении семейного отдыха более всего приемлемо использовать туристическую прогулку.

Первый вопрос, с которым сталкиваются большинство семей, планирующих свои выходные дни или отпуск, это с какого возраста уже можно брать детей в поход. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с 3-4 лет. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия.

Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. (См. книга Бочарова "Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста".)

Так же родителям можно предложить спланировать совместный отдых на даче; главное обязательно сменить проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. На дачном участке необходимо оборудовать место для отдыха и занятий спортом всей семьей. Пусть это будет совсем небольшая площадка, на ней можно разместить качели, турник, канат, лестницу, баскетбольное кольцо т. д. На площадке можно проводить индивидуальные тренировки, соревнования типа "Кто дольше провисит на перекладине", "Кто самый сильный" (подтягивание), "Меткий стрелок" (Игра в кольцеброс). Такие веселые соревнования между всеми членами семьи доставляют удовольствие и старшим, и младшим.

В дождливую погоду занятия и игры всей семьей можно организовать на веранде. На даче всегда должен быть набор разных настольно-печатных игр. Предложить родителям пробежки, походы за грибами и ягодами, велосипедные прогулки. Можно оборудовать мастерскую, в которой мальчики вместе с папой или дедушкой ремонтировать мебель, изготавливать поделки из дерева и бросового материала.

Каждый вид летнего семейного отдыха принесет ожидаемый результат, только в том случае, если будет заранее спланирован и продуман. И мы воспитатели должны помочь в этом.

Подвижные игры во дворе являются самым доступным и массовым видом физических упражнений для детей. Социологи считают, что игра стоит на

высшей ступени интересов детей. По привлекательности с ней могут соперничать только кинофильмы и книги.

Взрослые могут стать зачинщиками такого досуга: помочь оборудовать площадку для игр, смастерить недостающий инвентарь, закупить призы.

А если на улице ненастье, возникает целый ряд проблем, связанных, прежде всего, со сложностью разрешения противоречия между высокой естественной потребностью детей в активной двигательной деятельности и площадью квартир. В этом случае родители часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (по рисованию, лепке, просмотру мультфильмов и передач, чтению, настольно-печатным играм). Ограничение активности ребенка и в детском саду и дома ведет к невосполнимым потерям в его здоровье и гармоничном физическом и общем развитии.

Занятиям можно придать сюжетно-образный характер.

Малышей наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белочки, обезьянки, перелезающей с веточки на ветку. Включаясь в сюжет, предложенный родителями или навеянный сказкой, мультфильмом, дети 3-4 лет охотно откликаются на предложение "собачки" залезть на верхушку снаряда - "дерева", сделать запас орешков и грибов, достать бананы с верхней ветки. Снаряды украшаются разными атрибутами. Это поддерживает интерес младших дошкольников к гимнастическим упражнениям и сплачивает всех членов семьи.

Другой формой проведения домашнего физического досуга являются подвижные игры и игровые упражнения. С учетом ограниченной площади и возможностей квартиры рекомендуется отбирать игры и упражнения малой и средней подвижности. Участниками могут быть только дети или вся семья. Это могут быть игры в кольцеброс, кегли. Очень большой популярностью у детей пользуются русские народные игры "Жмурки", "Прятки", "Кошки-мышки", "Краски", "Фанты", игры в камешки, современные - "Найди и промолчи", "Не оставайся на полу".

В короткие зимние вечера можно организовать семейные чтения художественной литературы по вопросам укрепления здоровья. Такие совместные чтения и обсуждения прочитанного помогает сформировать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. Родителям рекомендуется собрать небольшую библиотеку с лучшими образцами детской классической

художественной литературы. (Книги Чуковского, Барто, Маршака, Михалкова).

О чтении лучше договариваться заранее, наметить место и время, где соберется вся семья. Это может быть небольшой диван, ковер, круглый стол. Заранее планируется, какая книга будет сегодня прочитана и обсуждена. Тема может быть подсказана проблемами в здоровье у одного из членов семьи, общими семейными задачами. Так, например, что бы преодолеть нежелание малыша умываться и мыть руки с мылом, можно прочитать и обсудить стихотворение А. Барто "Девочка чумазя". Плохой аппетит можно побороть, используя произведение С. Михалкова "Про девочку, которая плохо кушала".

Весной, когда возрастает количество респираторных заболеваний у детей, можно обсудить вопрос закаливания и прочитать стихотворение С. Маршака "Про мимозу" или Семеновой "Учись быть здоровым» или «Как стать неболейкой".

Обсуждение произведений может быть сведено к формулировке семейных правил или кодекса здоровья, касающихся режима дня, закаливания, питания.

Таким образом, мы можем отметить, что родители являются главными воспитателями своих детей, поэтому семья должна играть определяющую роль в процессе воспитания и обучения детей. Только в условиях партнерских отношений между воспитателями и родителями возможны положительные результаты в воспитании.