«Взаимодействие с родителями по совершенствованию физического развития и укрепления здоровья детей»

В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков в Казахстане 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Только улучшение медицинского обслуживания не решит проблему здоровья- необходимы совместные усилия родителей, педагогов, медицинских работников.

Взаимодействие семьи и детского сада необходимое условие в сохранении и укреплении здоровья ребенка и повышении его физической подготовленности, т.к. наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги, родители и медицинские работники действуют согласованно

Выделяются 3 направления в работе:

1.**Оздоровительное**: в первую очередь решается проблема качественного улучшения физического развития и физического состояния ребенка.

2. **Воспитательное:** органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников; развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, воспитание в детях чувств ответственности за свое здоровье.

3.**Образовательное:** обучение естественным видам движений и развитие двигательных качеств.

**Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:**

1. Целенаправленную санитарно-просветительскую работу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.

2. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;

3. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи (если это необходимо), в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. Определяется, что будут делать педагоги, а что родители. При необходимости к разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада;

4. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания);

5. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, аромотерапия, полоскание горла минеральной водой, настоями трав));

**Существуют разнообразные формы совместной работы педагогов и родителей по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств**:

-Информация для родителей на стендах, в папках-передвижках;

-Консультации;

- Устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физкультуре;

- Инструктивно- методические занятия по профилактике нарушения осанки, деформации стопы;

- Семинары-практикумы;

- Дни «открытых дверей» с просмотром разнообразных занятий, закаливающих и лечебных процедур;

- Физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

Вернемся ко второму направлению в работе по физическому развитию и оздоровлению детей:

**Воспитательному**, который предусматривает связь между физическим и духовным развитием.

Американский педагог, доктор Пол Деннисон предлагает комплексы упражнений, которые помогут тренировать память, концентрировать внимание, снимать усталость, стрессы. Система легко применима в домашних условиях с участием родителей и доступна любому возрасту. Ребенку это доставит удовольствие, а родителям позволит улучшить свое физическое и психическое состояние.

**1**. а) **Перекрестные танцы** (перекрестные движения) Выполняется под ритмическую музыку. Коснитесь одной рукой противоположного калена. Левая рука- правое калено, правя рука – левого калена. Свободно размахивайте руками, следите за ритмом.

б) Протяните левую руку, одновременно протяните правую ногу и наоборот, потрясите правой рукой и левой ногой.

*Перекрестные движения стимулируют одновременно оба полушария головного мозга и тем самым делают процесс психофизического развития более успешным. Помогает. Если вы устали, нервничаете или не можете сконцентрироваться.*

***2.* Рисование двумя руками**

Попробуйте рисовать одновременно двумя руками без карандаша в воздухе. Как дирижер без палочки. Послушайте музыку и продирижируйте ее. Далее нарисуйте на листе бумаги одновременно двумя руками одну и ту же фигуру в зеркальном отображении.

*Рисование двумя руками активизирует координацию глаз и рук, развивает ориентацию в пространстве.*

**3.Выключатели света**

Дотроньтесь кончиками пальцев до точек на лбу между бровями и тем местом, откуда начинают расти волосы. При этом закройте глаза и расслабьтесь.

*Это упражнение снимает стресс и напряжение, активизирует память.*

**Вывод:** В нашем детском саду осуществляется тесное сотрудничество с родителями. Родители принимают активное участие в совместных спортивных праздниках и развлечениях. Совместные согласованные усилия позволяют более успешно решать важную задачу по воспитанию здорового поколения.