**«Традиционные и интерактивные формы работы с родителями по здоровьесбережению дошкольников»**

 На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается.

 **Опираясь на задачи охраны и укрепления здоровья детей мы поставили перед собой основные задачи:**

 - сохранить и укреплять здоровье детей;

 - создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

 - повысить интерес родителей, путем привлечения к участию в оздоровительных мероприятиях  вместе с детьми;

 В своей работе мы использовали современные здоровьесберегающие технологии, чтобы поддержать интерес к организованной образовательной деятельности, снять усталость, поднять эмоциональный настрой и повысить работоспособность детей.

 В своей повседневной работе мы используем динамические паузы, подвижные игры, пальчиковые гимнастики, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, артикуляционную гимнастику,самомассаж, закаливание после дневного сна, игры – релаксации, беседы, практикумы о здоровом образе жизни, личной гигиене, правильном питании, полезных и вредных привычках.

  Но, главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

 Задача воспитателя состоит в том, чтобы достичь с родителями доверительных, партнерских отношений, для того чтобы объединить усилия во благо наших детей.

 ***В своей работе мы используем следующие формы работы с родителями по здоровьесбережению дошкольника:*** анкетирование,консультации, индивидуальные беседы, тематические родительские собрания, папки передвижки, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, о пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях,а также профилактические беседы по пропаганде здорового образа жизни,викторины, выставки и пр.

 Но особое место в ряде здоровьесберегающих технологий по работе с родителями занимает проведение совместных мероприятий, активное вовлечение родителей в образовательный процесс и жизнь группы.

 Ежегодно в нашем детском саду проводятся совместные с родителями спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья!» Организацией таких мероприятий занимается инструктор по ФИЗО, воспитатель. Всегда результат таких праздников – отличное настроение, позитивные эмоции, и желание творить дальше.

  В рамках работы по теме «Если хочешь быть здоров», была организована выставка рисунков «В здоровом теле здоровый дух!», «Виды спорта»,выполненных детьми вместе с родителями. Это были рисунки, коллажи, фотовыставки достижение детей.Совместно с родителями и детьми было изготовлено методическое пособие познавательного и развивающего обучения по здоровьесбережению «Лэпбук» на тему «Здоровье».

Родители чаще стали откликаться на предложения поучаствовать в совместных детско-взрослых проектах и готовы презентовать свои работы. Один из таких интересных проектов «Азбука здоровья».

 В нашей группе осуществляется помощь родителей в благоустройстве и оформлении детской прогулочной площадке. Поучаствовав однажды, родители предлагают свои идеи и помощь.

 Презентовав на родительском собрании нетрадиционный спортивный инвентарь, родители с удовольствием подключились к изготовлению нестандартного оборудования, которым мы пользуемся не только для закаливания, но и для игры.

 Здоровье детей напрямую зависит от образа жизни семьи. Родители являются первыми педагогами и своим личным примером они формируют культуру здоровья у своих детей.Нашей задачей является оказание семье педагогической помощи в вопросах воспитания и развития дошкольников, через разработку и использование интерактивных форм и методов, основанных на сотрудничестве и взаимодействии педагогов и родителей.

 Родителям необходима не только теоретическая информация, но и практические навыки. Всем известны традиционные формы работы с родителями.

 ***Интерактивные формы предполагают такое сотрудничество, где родители в активной форме приобретают педагогический опыт*** в том числе и по здоровьесбережению.

 **Примерные интерактивные формы работы с родителями,которые мы используем в своей работе :**

 **Семинар – практикум «Арт - терапия «Волшебный мир песка».** Можно приготовить презентацию о лечебных свойствах и видах песка, рассказать о работе с песком, вместе поиграть, сделать поделки и постройки из песка.

 **Досуг «Банные посиделки». Забавный герой предлагает рассмотреть разные виды веников:** берёзовый, пихтовый, липовый, кленовый. Родители могут рассказать об их целебных свойствах.Разыграть сценку«Банный день», в процессе которой бабка и дед преобразятся и помолодеют, посетив баню в сценке. Спеть частушки о бане.

 **Досуг «Мы вместе, мы рядом».** Родителям можно предложить перевоплотиться в детей и«прожить» один день в группе. Окунуться в неповторимую атмосферу дошкольного детства.Данный досуг позволит родителям сделать для себя много открытий, познакомиться с традициями группы, увидеть спортивно-оздоровительную работу, проводимую в течении дня.

 Можно организовать совместное дело для детей и родителей, изготовить **тренажёры** для пальчиковой гимнастики, или нетрадиционное оборудование в спортивный уголок. Поиграть с изготовленными пособиями. У родителей будет возможность изучить своего ребенка в другой обстановке, отличной от домашней.

 **«Поход выходного дня»** - совершая совместную прогулку по парку, можно поговорить о пользе прогулок на свежем воздухе, обсудить достопримечательности, подготовить загадки о природе, сделать совместную фотосессию. А так же, вместе собрать походный рюкзак и применить во время прогулки полезные мелочи из рюкзака.

 **«Зеленая аптека».** Фитотерапию в действии можно осуществить за совместным вечерним чаем с травами — мелиссой, зверобоем, мятой, липой, шиповником — побеседовать о пользе такого чая, поделиться секретом заваривания травяных сборов, которые необходимы для здоровья, для снятия общей усталости и нервного напряжения.

 **Макстер-класс «Здоровое питание».** Совместная трапеза с полезными блюдами, приготовленными дома, поможет узнать что вредно, а что полезно употреблять не только ребенку дошкольнику, но и взрослому. Мини порции вкусных и полезных блюд и их рецепты приготовления смогут разнообразить любой стол, а так же улучшить здоровье.

 **«Интерактивный спектакль»** можно разыграть с родителями на любом совместном мероприятии на любую тему, а тем более тему здоровьесбережения — это требует минимум подготовки от родителей, а воспитатели предоставляют лишь сценарий и минимум атрибутов. Зато положительных эмоций у детей и у родителей будет огромное количество!

 **Флеш-моб** — эта форма может пригодиться во время проведения утренней зарядки, когда дети вместе с родителями заряжаются бодростью и позитивом прямо с утра. А так же совместные фото-отчеты о любимых видах спорта, здесь фантазия не ограничена.

 **Задачи, которые решаются в процессе взаимодействия педагогов с родителями:**

 - сплачивание родительского коллектива и установление доверительных отношений между семьями и педагогами;

 - повышение педагогической культуры родителей по вопросам формирования здорового образа жизни детей;

 - обмен опытом семейного воспитания детей в области физической культуры и здоровья.

 Ну и самое главное. Родителям необходимо стремиться как можно больше времени проводить с ребенком!