**Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

**«Здоровая семья- сильная страна».**

Опыт работы с родителями воспитанников по реализации здоровье сберегающих технологий в ДОУ.

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста, так как именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности. Если мы хотим вырастить физически и нравственно здоровое поколение, то должны решать эту задачу совместно с родителями.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что дома, дети большую часть времени проводят за столом, у телевизора или за гаджетом. О необходимости физического воспитания детей, о роли движения, его исключительном значении для физического, интеллектуального и эмоционального развития написано немало. Однако на практике в семейном воспитании это не реализуется в полном объеме или, что бывает чаще, остаётся лишь декларативным пунктом.

В связи с введением новых требований в законе «Об Образовании в РФ» (№273 от 2013 г), в структуре ФГОС ДО содержится положение п.1.6. подпункт 9, в котором говорится: «…обеспечение психолого- педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей».

Учитывая это, одним из приоритетных направлений деятельности нашего учреждения, МДОУ «Д/с №109о.в.», является сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем формирования у них сознательного отношения к собственному здоровью.

Как известно, развитие и воспитание ребёнка зависит от взрослых, которые его окружают, и от того, какой пример (положительный или отрицательной) они подают своим поведением. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью своих детей в первую очередь следует формировать у родителей. Наше дошкольное образовательное учреждение на протяжении многих лет занимается по направлению физическое воспитание и оздоровление дошкольников. Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является первостепенной задачей нашего детского сада. Основным направлением для педагогов в этом вопросе, является поиск новых подходов к оздоровительной работе в ДОУ.

В работе с родителями коллектив нашего ДОУ сделал упор на пропаганду здорового образа жизни. На знакомство с проводимой в группах работы по формированию ЗОЖ и вовлечение в неё родителей. Но мы столкнулись с тем, что родители чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий.

 Мы сделали вывод: сегодня нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которой родители являются пассивными участниками. Эффективность работы дают такие формы работы, на которых знания преподносятся в процессе сотрудничества педагога и родителей, активного взаимодействия взрослого и ребенка.

 Одной из таких форм являются совместные занятия физическими упражнениями родителей и детей. На них родители приобретают не только теоретические знания, но и овладевают практическими умениями в области физического воспитания детей. А в случае участия педагога, руководителя физического воспитания и родителей происходит сплочение семейных отношений между детьми и родителями.

Приоритетными в ДОУ являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как дни здоровья, физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения. Физкультурные досуги, праздники, развлечения являются радостными событиями в жизни детей. Они позволяют продемонстрировать привычки ЗОЖ, двигательные навыки и психофизические качества. Родители знакомятся с физкультурно-оздоровительной работой дошкольного учреждения и охотно осваивают физические упражнения, тем самым у них формируются практические умения в области физического воспитания ребенка.

Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своими детьми, оценить результаты своего воспитания, и что немаловажно, установить эмоционально – тактильный контакт между родителем и ребенком. Участия семьи в образовательном процессе позволяют повысить качество образования в вопросах здоровья детей, так как родители лучше знают возможности своего ребенка и заинтересованы в дальнейшем его развитии. Нашей задачей остается помочь родителям во вопросах здоровья сберегающих технологии.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». . Это увеличивает статическую нагрузку на определенные мышцы и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопия, задержку возрастного развития. Но развитие и воспитание детей во многом зависит от взрослых, которые его окружают. Главным образом это члены семьи дошкольников.

 Поэтому мы особое внимание уделяем совместным физкультурным занятиям, подвижными играми и упражнениями родителей с детьми, характеру эмоциональных отношений в системе родитель – ребенок, взаимоотношению членов семьи и отношению родителей к здоровому образу жизни. Результаты показывают, что совместным физкультурным занятиям, подвижными играми и упражнениями родителей с детьми дают возможность оздоровить детский организм, вырабатывается потребность систематически и с удовольствием заниматься физкультурой. Большинство родителей заметили изменения в детях, которые стали более общительными, уверенными в себе, заботливыми, что отразилось и на сплоченности всех членов семьи, что в свою очередь очень важно для поддержания здоровья на протяжении всех жизни.

 В дальнейшем педагогический коллектив сохранит традиции детского сада в проведении Дней здоровой семьи и других семейных праздников, которые, мы надеемся будут активно поддерживаться и родителями воспитанников ДОУ.

*Я и моя – спортивная семья*

**Цель:** сплочение семей, вовлечение дошкольников в систематические занятия физкультурой и спортом.

**Задачи:**

1.Развитие волевых качеств у дошкольников

2.Развитие у детей интереса к физическим упражнениям и элементам спортивных игр через организацию спортивного праздника.

3.Укрепление здоровья детей и их родителей.

4.Пропаганда здорового образа жизни.

**Ведущий**: Ребята! Уважаемые взрослые! Мы очень рады, что собрались сегодня в этом зале, чтобы ещё раз убедиться, какими мы выросли крепкими, здоровыми, сильными, ловкими. Ну, и, конечно же это отличный повод для того, чтобы поиграть, посоревноваться – ВСЕ ВМЕСТЕ! Чтобы наши с вами дети на нашем с вами примере посмотрели, что подвижные игры, спортивные эстафеты – это очень здорово! Весело! И полезно для здровья!

Празднику веселому

Рада детвора

Юным физкультурникам-

Ура! Ура! Ура!

***(Стук. волк гонится за зайцем.)***

**Ведущая**: Остановитесь.

***Волк и заяц здороваются.***

**Заяц:** А, что вы здесь собрались.

**Волк:** Да. Что это вы здесь делаете.

**Ведущая:** А, у нас тут праздник веселых игр, мы состязаться будем кто сильнее, быстрее.

**Заяц:** Мы с волком тоже давно соревнуемся кто быстрее, кто сильнее, можно и мы с вами поиграем.

**Ведущая:** Ну что ребята, примем волка и зайца в свои команды и узнаем кто из них лучший спортсмен.

А для начала, как настоящие спортсмены, давайте сделаем разминку.

1. Флеш моп «Мы в поход идем с друзьями!»

**Ведущий:** Сегодня команды самых ловких, сообразительных и умных ребят, докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания «Чемпионы!»

**Ведущий:** Пожелаем успеха обеим командам в предстоящих соревнованиях и перейдем к нашему первой эстафете.

1. Эстафета «Кто быстрей передаст колокольчик»

(Дети стоят в колонне по одному, первый с колокольчиком в руках, бежит до кегли, обегает ее и бежит обратно, передавая флажок следующему участнику. Волк и заяц расходятся в две команды и выступают в роли ведущих в эстафете. Следят за колоннами, за тем, чтобы дети не нарушали условия эстафеты. Помогают при необходимости.)

 **3. «Птички в гнездышке»**

(Взрослые образуют сидя на полу гнездо. Волк и заяц могут показать. Детям в это время одевают маски садятся в гнездо. Вылетают из домиков птичьих с началом музыки. Они пархают, прыгают, бегают по залу. По окончании музыки надо успеть вернуться в гнездо. Потому что Волк выходит на охоту. клетка захлопывается.

**Ведущий**: (предлагает сесть отдохнуть взрослым). А сейчас мы с вами, ребята, поиграем в игру.

1. **игра малой подвижности «Дружба»**

Дети встают в круг, берутся за руки и идут.

«Мы идем по кругу,

Найдем себе мы друга,

Найдем себе мы друга,

Найдем себе дружка»

(дети бегают под музыку, пока она играет.)

 **В.А**. 1,2,3- друга себе найди!

Дети ищут себе пару. Оставшийся без пары выбывает из игры.)

Ведущий (предлагает ребята отдохнуть и посмотреть как умеют играть родители.)

1. **игра – конкурс «Успей занять свое место»**

(стульчики поставить в круг. Игроки двигаются под музыку по кругу. С ее окончанием надо сесть на стул. Каждый раз стульев остается все меньше. Побеждает 1 игрок. Ему можно подарить что-то. Волк и Заяц тоже играют).

 6. **П/и (русская народная) «Капуста» или «Овощи в огороде»**

(Круг – это огород. В середине складывают морковь, капусту. «волк» садится рядом с капустой и говорит:

Я на камешке сижу, огород свой сторожу.

Чтоб капусту не украли, в огород не прибегали

Заяц усатый, медведь косолапый.

(Дети стараются забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «волк хозяин» поймает – из игры выбывает.)

**Ведущий:** А сейчас наши родители дадут несколько советов нашим ребятам.

(Дети садятся. Выходят 4 родителя, встают лицом к детям.

 1. Всем известно, всем понятно.

 Что здоровым быть приятно.

 Только надо знать

 как здоровым стать!

2.Всем ребятам наш совет

 и такое слово.

 Спорт любите с детских лет.

 Будете здоровы!

 3. Приучай себя к порядку.

 Делай каждый день зарядку.

 Смейся веселей.

 Будешь здоровей!

 4.В мире нет рецепта лучше!

 Будь со спортом неразлучен.

 Проживешь 100 лет.

 Вот и весь секрет!

**Волк**: Теперь нам отдохнуть пора.

 Устали мы сейчас. (показывает обеими руками на детей).

 Вот вам подарок, детвора! (показывает корзину)

**Заяц:** Пусть он поддержит вас.

 Чтоб щеки были розовей.

 Чтоб молодели лица.

 Чтоб ножки бегали быстрей!

 Наш сок вам пригодится! (одновременно с этими словами показывает пачку сока).

**Ведущий:** Праздник нам заканчивать пора. Крикнем празднику

 **«Ура!»**

Спортсменам новых побед, а всем нам - спортивный привет!

(звучит фоновая музыка, Желающие фотографируются. Общаются. Покидают зал вместе)