**«Методы и формы работы с родителями по формированию у дошкольников навыков здорового образа жизни»**

 Работая с детьми дошкольного возраста много лет, мы поняли, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Ведь в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

 Мы выявили основные направления работы с семьями воспитанников по вопросам здоровья и физического развития:

* Информационная рекламная деятельность – анкетирование и опрос, родительские собрания, дни открытых дверей, фотовыставки, наглядная пропаганда здорового образа жизни;
* Консультативно-просветительская деятельность – консультации и тренинги, вечер вопросов и ответов, составление индивидуальных программ оздоровления и развития, беседы, участие родителей в мониторинге оздоровительных мероприятий в группы;
* Совместный анализ информации о здоровье детей и проектирование программ оздоровления и физического здоровья. Данное направление работы позволяет осуществлять индивидуальный подход к здоровью и развитию физического потенциала детей. Индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только закаливающие процедуры, разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребёнком, но и участие его семьи в общих и спортивных мероприятиях для родителей.

Проводя открытые занятия с родителями, мы наглядно показываем, какие упражнения следует выполнять в домашних условиях, какие методические приёмы можно при этом использовать. Каждый родитель имеет возможность самостоятельно оценить уровень физической подготовленности своего ребенка. Сделать соответствующие выводы.

Одно из ведущих направлений нашей работы с родителями это совместная деятельность детей, родителей, педагогов–спортивные праздники и развлечения, дни здоровья, выпуск семейных газет, создание физкультурно- развивающей среды в группе. Общее участие родителей и детей в спортивных мероприятиях создает атмосферу свободы, взаимного уважения, стимулирует систематические занятия физкультурной. Использование всех перечисленных форм в практике моей работы помогает превратить мероприятия с участием родителей, детей и педагогов в интересную и увлекательную встречу. И именно такие встречи вызывают у них потребность прийти в детский сад ещё и ещё раз, необходимость быть более активными и заинтересованными в формировании здорового образа жизни у своих детей.