**Формирование здорового образа жизни дошкольников**

**с нарушением зрения в условиях совместной деятельности педагогов, детей и родителей через реализацию проекта по валеологии**

**«Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»**

*Нефедова Н.А., Эскина Н.Б.*

*Воспитатель МКДОУ «Детский сад № 37*

*«Теремок» компенсирующего вида.*

Основной проблемой современной семьи является снижение уровня общей культуры, в том числе культуры здоровья. Особая роль в воспитании здоровой семьи отводиться детскому саду, сотрудники которого не только создают комфортную образовательную среду с учетом индивидуальных особенностей детей с нарушением зрения, но и их родителей к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни лежат как биологические, так и социальные принципы.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором будет формироваться потребность в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Гигиенически организованная социальная среда обитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении является первым и основным условием формирования у него здорового образа жизни. Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности.

Условием формирования здорового образа жизни детей с нарушением зрения стал проект по валеологическому воспитанию « Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!». Основной задачей, которого должно стать воспитание у родителей и детей потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение родителей и детей к процессу сохранения своего здоровья это, сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для  формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

В семье формируются фундаментальные ценностные ориентации человека, определяющие его здоровье, сферы и уровень притязаний, жизненные устремления, планы и способы их достижения. И, тем не менее, семья как социальный институт в формировании здорового образа жизни, играет, и будет играть кардинальную роль. Если семью условно можно назвать "первичной территорией формирования здорового образа жизни ", то следующей за ней можно рассматривать "территорию" ближайшего соседского окружения и микросоциума.

На формирование представлений о здоровом образе жизни у ребенка большое влияние оказывает детский сад, для этого мы используем два способа взаимодействия детского сада и семьи: содействие совместной деятельности детей и родителей в условиях дошкольного учреждения и дома; повышение психолого-педагогической культуры родителей, поскольку представления дошкольника о здоровом образе жизни, их полнота тесно связаны с переживаемым эмоциональным благополучием или неблагополучием в семье, которое обусловлено, в том числе и уровнем психолого-педагогической культуры родителей.

Педагогам и родителям в вопросах воспитания и формирования здорового образа жизни  необходима совместная деятельность. Развитие ребенка в дошкольном возрасте - залог успешного воспитания и обучения его в последующие годы. Гармоничное развитие возможно только при согласованности действий родителей и педагогов.

Организуя совместную деятельность с семьей по формированию здорового образа жизни  ребенка, глубоко понимая тесную взаимосвязь данной работы с содержанием всей оздоровительной программы детского сада, особое внимание мы уделяем поиску новых подходов к оздоровлению и физическому развитию детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, так же на мониторинге состояния здоровья каждого ребенка с патологией зрения, учете и использовании особенностей его организма. Таким образом, наша работа по совместной деятельности с семьей в рамках проекта 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 течение 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 на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в детском саду.

В соответствии с этими основными положениями система работы с семьей в рамках валеологического проекта 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 детском саду;

- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (зрительным гимнастикам, ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания);

- ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в группе, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. В этих целях хорошо используются: информация в родительских уголках, в папках передвижках, в библиотеке детского сада;

-различные консультации, устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, тифлопедагога и других специалистов по валеологическому воспитанию, 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 по валеологическому развитию, закаливающих и лечебных процедур;

-совместные физкультурные досуги, праздники;

-анкетирование родителей по вопросу воспитания здорового ребенка;

Индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только "гибкий режим дня", закаливающие процедуры и разнообразные формы оздоровительной, физкультурной и лечебно-профилактической работы с конкретным ребенком, но и участие его семьи как в общих и индивидуальных мероприятиях для родителей (которые выше перечислены).

Совместная деятельность педагогов и родителей в вопросах воспитания и формирования здорового образа жизни  необходима как особенное условие  формирования представлений о здоровом образе жизни  у детей с нарушением зрения дошкольного возраста. Ведь развитие здорового ребенка в дошкольном возрасте - залог успешного воспитания и обучения его в последующие годы. Всестороннее и гармоничное развитие дошкольника возможно только при согласованности действий родителей и педагогов.