**Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании здорового образа жизни у дошкольников старшего возраста.**

В современное время проблема сохранения и укрепления здоровья детей является актуальной. Так как к детям предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А здоровье — это не только отсутствие каких-либо заболеваний, но и гармоничное психологическое развитие, высокая умственная и физическая работоспособность.

Семья для детей – это первая среда, формирующая его образ жизни, а детский сад — это дополнительная помощь родителям. Но семья и ДОУ должны тесно сотрудничать и взаимодействовать для гармоничного воспитания ребенка. Поэтому перед дошкольным учреждением стоит проблема в расширении форм и методов взаимодействия с семьями.

При анализе группы здоровья воспитанников оказалось, что из 25 человек I группу здоровья имеют только 2 человека, II — 23 ребенка, и один имеет III группу здоровья. Несмотря на маленький % заболеваемости, дети уже в этом возрасте, имеют ряд хронических заболеваний, недостаток или избыток массы тела.

Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что папы и мамы мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью соблюдения режима дня, подвижных игр и закаливания. Хотя большинство родителей понимают важность физического воспитания своих детей, но мало кто считает нужным показывать значимость физического развития на собственном примере, практически все папы и мамы, надеются на детский сад и спортивные секции, что не радует.

Поэтому я бы хотела дать ряд советов родителям:

1. **Соблюдение режима дня.**

Детей с ранних лет нужно приучать выполнять режим дня. У детей дошкольного возраста слабые процессы внутреннего торможения, и маленькая подвижность нервных процессов. Поэтому затруднен быстрый переход от состояния возбуждения к состоянию торможения. Из-за этого несоблюдение режима дня, нерегулярное питание, отсутствие отдыха на свежем воздухе могут вредно влиять на здоровье детей дошкольного возраста, и есть возможность хронического переутомления.

1. Предупреждение и исправление нарушений осанки у детей.

В дошкольном возрасте осанка ещё не совсем сформирована, поэтому не­благоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период их бурного роста (5-7 лет).

Развитию дефектов осанки способствуют неудобная одеж­да, несоответствующая росту ребёнка мебель, неправильные привычки и позы детей (чтение и рисование лёжа на боку, опора при стоянии на одну ногу); однообразные движения (ношение какого-либо груза в одной и той же руке, отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате). Значительную роль в возникновении нарушений осанки играет неудовлетворительный общий режим жизни ребёнка (отсутствие прогулок на открытом воздухе, пассивный отдых, нерациональный режим питания, недостаточный сон). Развитию нарушений осанки способствует так­же частые инфекционные и острые респираторные заболевания, ослабляющие ор­ганизм и ухудшающие физическое развитие. Нарушения осанки нередко сопро­вождаются расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшается экс­курсия грудной клетки и диафрагмы, колебания внутригрудного давления, пони­жается жизненная ёмкость лёгких. Эти изменения неблагоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы, приводит к снижению физиологиче­ских резервов детского организма.

Основным средством формирования правильной осанки и коррекции её на­рушений является занятие физическими упражнениями. Занятия с детьми в детском саду проводятся 3 раза в неделю. Это недоста­точно для исправления осанки и плоскостопия, а, кроме того, необходимо в по­вседневной жизни следить за правильным положением тела, создавать необходи­мые условия и в семье (спать на жёсткой постели, подушка не должна быть высо­кой и т. д.).

1. **Занятие утренней гимнастикой.**

Ценность утренней гимнастики заключается не только в том, что благодаря энергичным движениям создаётся бодрое настроение, и организм включается в работу после сна. Утренняя гимнастика также важное средством оздоровления организма. Ежедневное выполнение упражнений укрепляет мускулатуру, увеличивает подвижность суставов, развивает гибкость и силу. Гимнастические упражнения приучают детей правильно дышать, способствуют более глубокому вдоху и полному выдоху, развивают дыхательную систему. Упражнения в прыжках и беге укрепляют сердце и лёгкие, воспитывают выносливость и силу воли.

1. **Туристические походы.**

Туризм — это форма физического воспитания детей, с помощью которой происходит укрепление и сохранение здоровья. В него входит и смена обстановки, и общение с природой, и психологическая разгрузка, и физическая активность. Также походы просты в организации, доступны для людей любого возраста, вместе с тем это естественный и посильный вид спорта, поскольку нагрузки в нём хорошо дозируются. Туристические походы развивают такие прекрасные черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, упорство, на­стойчивость. В последние годы получил развитие семейный туризм. Такие совме­стные путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и деть­ми.

Воспитатель старшей группы – И.А. Меркушева