

## **ПОВЫШЕНИЕ РОДИТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЛЕКТОРИИ**

**Губанова О.М., Амосова О.С.**

**МАДОУ детский сад № 9 «Росинка», Краснокаменск, Россия.**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более, чем на половину от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста [2].

Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития нашей страны. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья взрослого и детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, недостаточное внимание семьи к укреплению физического и психического здоровья детей, равнодушное отношение родителей к физкультуре и спорту - факторы, агрессивно воздействуют на здоровье дошкольника [1].

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, а также обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей [4].

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечают А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др., - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми совместно с родителями нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни. На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности, возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни [5].

Детский сад и семья — это две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Единство детского сада и семьи в вопросах сохранения здоровья детей достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям; когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания здорового образа жизни. Сегодня федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка [3].

Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом. Поэтому основная задача педагогов по работе с семьёй – разрушить ныне существующий барьер и найти новые пути взаимодействия между детским садом и родителями. Совместная работа должна строиться

по принципу содружества и партнёрства, и, предусматривать координацию взаимного воздействия на ребёнка, направленную на его здоровье и развитие.

Чтобы совместная работа с родителями принесла свои плоды в вопросах здоровья и здорового образа жизни педагогический коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения использует в своей работе с родителями различные нетрадиционные активные формы. Одна из форм работы с семьёй по повышению родительской компетентности – это лекторий. Так – как немалое значение в воспитании дошкольников имеет пример родителей, мы решили начать работу по воспитанию здорового образа жизни дошкольников с создания проекта по работе с родителями «Лекторий: Университет для родителей», чтобы своим примером взрослые могли донести важность проблемы по сохранению здоровья и до своих детей. Начиная работу по реализации проекта было проведено анкетирование для родителей – «Что вы понимаете под здоровым образом жизни?». В результате выяснилось, что большинство родителей (63%) не смогли ответить на основные вопросы. **Поэтому целью нашей работы стало:** Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах формирования основ здорового образа жизни в рамках родительских лекториев.

**Задачи:**

1. Развивать психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах здоровья детей и здорового образа жизни в семье.
2. Оказывать практическую и теоретическую помощь родителям воспитанников в рамках организации и проведения тематических лекториев.
3. Устанавливать доверительные и партнерские отношения с родителями для развития и воспитания детей.
4. Обучать родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата.
5. Оказывать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка.
6. Учитывать пожелания родителей при составлении программ лекториев.
7. Привлекать родителей к осуществлению воспитательного процесса и к созданию здоровой среды.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и взрослых.

**Объектом исследования является:** родительская компетентность в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

**Предмет исследования:** мероприятия, проводимые в рамках родительских лекториев.

**Гипотеза:** Здоровье детей будет сохраняться, укрепляться и развиваться, а физические качества будут эффективно совершенствоваться при условии, если будет систематически проводиться работа с детьми и с родителями по укреплению здоровья и по формированию привычки к здоровому образу жизни.

**Методы исследования:** Наглядная пропаганда – сочетание различных видов наглядности, оформление тематических выставок, стендов; обучение родителей в рамках родительских лекториев; организация досугов, посвященных здоровому образу жизни.

**Условия, необходимые для реализации цели:** Заинтересованность педагогов и родителей в реализации проекта; эффективное взаимодействие между участниками проекта и руководителем; материально – техническое обеспечение.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника. Поэтому

мероприятия, запланированные в проекте «Лекторий: Университет для родителей», носят как теоретический, так и практический характер.

**Новизна** — формирование нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующая доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями и помогающие корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

В ходе реализации проекта «Лекторий: Университет для родителей» на первом этапе была проведена следующая работа **с педагогами и родителями:**

- Все педагоги и специалисты были информированы по нормативным, юридическим, социальным и психолого-педагогическим аспектам воспитания и развития дошкольников в области здоровья как в детском саду, так и в семье.
- Родителям были предложены для изучения документы по здоровьесбережению, проведены беседы о значимости здорового образа жизни, анкетирование, тестирование, опросы, интервью.
- Организованы «Родительская почта» и «Горячий телефон» по проблемам и вопросам, возникшим в семье.
- Оформлена страница на сайте детского сада, где родители могут почерпнуть интересную и актуальную информацию, а также оставить свои отзывы и предложения.

На втором этапе были организованы и проведены тематические лектории: «Лучшее лечение – профилактика», «Развитие речи дошкольников в детском саду и дома», «Воспитательная функция семьи», «Экология души», где родители могли получить не только теоретические знания о воспитании и развитии детей, но и практические рекомендации по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, по организации правильного питания в семье, по здоровому образу жизни, по чистоте взаимоотношений в семье. Специалисты и педагоги детского сада представили родителям: практический видеоматериал «Гимнастика после сна – «Минутки – побудки», где дети подготовительной к школе группы вместе с воспитателем показали различные упражнения для того, чтобы быстрее проснуться и получить отличное настроение после сна; «Пальминги для глаз», где родители познакомились с упражнениями для профилактики зрения у дошкольников, как в домашних условиях изготовить своими руками уголки для зрительной гимнастики, как можно создать мини-программку для зрительной гимнастики с помощью ИКТ-технологии. От учителя – логопеда родители получили памятки «Как правильно проводить артикуляционную, пальчиковую и дыхательную гимнастику». На практическом уроке «Росточки доброты» все родители приняли активное участие во всех предложенных играх и заданиях по сохранению психологического здоровья дошкольников посредством динамических пауз, которые способствуют снятию агрессивности и утомляемости, по развитию эмоциональной сферы, творческой фантазии и воображения. Со слезами на глазах все слушали притчу «Бесценный подарок», в которой рассказывается о том, что не стоит ставить на первое место материальные блага, необходимо дарить друг другу нечто более ценное – любовь, тепло, взаимопонимание, уважение друг к другу. Абсолютно все родители с удовольствием приняли участие в зажигательном и двигательном действии – флеш-моб «Здоровье», который закончился игровым самомассажем, что является одной из составляющих здоровьесбережения. В дискуссии о воспитательной функции семьи многие родители поделились своим опытом воспитания, не забыв отметить не только положительные моменты, но и осветив свои проблемы, с удовольствием рассказывали о своих семейных традициях.

Каждый лекторий заканчивался соответствующими рефлексиями, предложенными педагогом – психологом детского сада, которые были направлены на результат и на сплочение педагогического коллектива и сообщества родителей.

**Результаты и их обсуждение.** На третьем этапе реализации проекта «Лекторий: Университет для родителей» были подведены итоги выполнения проекта, анализ достигнутых результатов. Разнообразные формы проведения лекториев помогли привлечь родителей к активности, к сотрудничеству и партнёрству. У родителей заметно возросла готовность к применению полученных знаний. Они стали задавать интересующие их вопросы не только педагогам, но и специалистам дошкольного учреждения, у них появилось заинтересованное

отношение ко всему, что делают педагоги, у педагогов вырос авторитет среди родителей воспитанников дошкольного учреждения.

Материалы первого лектория «Лучшее лечение – профилактика» были представлены в г. Чита в рамках курсов повышения квалификации по теме: «Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания детей».

**Вывод.** Формирование отношения ребенка к здоровому образу жизни невозможно без активного участия в этом процессе не только педагогов и всего персонала детского сада, но и непосредственного участия родителей. Только с изменением уклада семьи можно ожидать реальных результатов в изменении отношения дошкольников и их родителей к собственному здоровью

Таким образом, можно сделать следующий вывод, что здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей. И в заключении можно сказать, что семья и дошкольные учреждения – два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие. В результате информация и практический опыт, полученный родителями, помогут повысить эффективность работы по оздоровлению детей, получить необходимые знания о физическом развитии ребенка, сформировать потребность в здоровом образе жизни в своей семье.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошкольных образовательных учреждений и родителей под ред. Т.Н. Дороновой. - М.: Просвещение, 2005.
2. Гундаров И.А. и др. Медико-социальные проблемы формирования ЗОЖ И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина. - М.: Академия, 2009.
3. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДООУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей Т.Н.
4. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы Т.Г. Кареева. - Волгоград: Учитель, 2010.
5. Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры Г.М. Соловьев. - Ставрополь: СГУ, 2007.