ЗНАЧЕНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ.

 Проблема здорового образа жизни сегодня является одной из самых актуальных. И требует к себе особого внимания, если касается детей. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Давно работая в детском саду, заметила, что каждая новая набранная группа слабее по здоровью, чем предыдущая. Но новая группа превзошла всех. В группе 27 ребят, и только половина из них стабильно посещает детский сад. Ни для кого не секрет, что основная часть родителей, конечно же, ратует за здоровый образ жизни. А когда спрашиваешь, как в их семье поддерживается этот самый «здоровый образ жизни» дальше рассказов о длительных прогулках с детьми, да и то не очень-то подвижных, дело не идет. Более просвещенные родители вспоминают о здоровом питании, но при расспросе, как, же в их семье соблюдается «здоровое питание» загадочно улыбаются и говорят: «Вы же понимаете, ребенок это есть не будет». В группе провели анкетирование родителей по вопросу здорового образа жизни и пришли к выводу, что в среднем около 1/3 родителей придерживаются правил и норм здорового образа жизни и это заметно по детям. Они всегда в хорошем настроении, подвижны, активны, общительны, спокойно относятся к требованиям режима дня, любят заниматься, с хорошей памятью. Это те дети, которые любят овощи и фрукты, в отличие от многих детей группы. Очень любят спортивные занятия и прогулки, не просто с беготней, а когда мы, что-то рассматриваем, разговариваем, и все вместе играем.

 После анкетирования, решили, что одним из направлений в работе с родителями на этот год, будет - валеологическое просвещение. Начали с «круглого стола», пригласили родителей и обсудили тему  **«**Навстречу здоровью», где познакомили с понятием и самим содержанием «валеологии».

 Так, что же такое валеология? **Валеология** – наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровьем. Термин "валеология" происходит от латинских слов "вале", что означает "быть здоровым" и "логос" - "наука". Таким образом, валеология - наука о здоровье. Занятия физкультурой, полноценное питание,

личная гигиена, рациональный отдых, закаливание, активный труд, своевременное обращение к врачу и многое другое, все это ведет к укреплению здоровья, привитию детям навыков здорового образа жизни, основных гигиенических правил и норм. Такие цели ставит перед собой валеология в дошкольном образовании. Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни не возможно без участия в этом процессе семьи. Именно семья в тесном сотрудничестве с дошкольным учреждением, призваны заложить основы здорового образа жизни.

 Валеологическое просвещение семьи – это, прежде всего процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья детей и родителей. Осуществление этого процесса связано с перестройкой сознания всех участников этого процесса, тесной связи взрослого, ребенка, педагога. В основе просветительской работы должны лежать принципы единства целей и задач, системность и последовательность, индивидуальный подход, взаимное доверие и взаимопомощь.

 Наметили пути просвещения родителей: это - ознакомление с содержанием физкультурно-оздоровительной работы и лечебно-профилактическими мероприятиями детского сада, санпросветработа - пропагандирующая, гигиенические требования, необходимость режима, но с учетом индивидуальных особенностей ребенка; сбалансированного питания, закаливания, соблюдения воздушного и температурного режима, обучение традиционным (ЛФК, самомассаж, дыхательные гимнастики и т.д.) и нетрадиционным (степ-аэробика, ароматерапия. фитотерапия и т.д.) методам и приемам оздоровления, и многое другое.

 План работы с семьей, по валеологическому просвещению, включил в себя: беседы (коллективные и индивидуальные), консультации, совместные с детьми спортивные соревнования и праздники, вечера спортивных развлечений и досугов, информация в уголках для родителей, устные журналы, совместные с детьми мастер-классы, папки-передвижки, презентации, совместное создание с детьми фотоколлажей, газет, буклетов, альбомов, организация совместных прогулок и соревнований на свежем воздухе.

 Надеемся, что повышение валеологической компетенции родителей привлечет их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе. Пока об итогах говорить рано, впереди целый год и есть над, чем поработать.