

## **Повышение компетенции родителей в вопросах физического развития и здоровья ребенка**

*А.В.Гончаренко*

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций. Поэтому решающую роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье.

Зачастую родители плохо представляют, как необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Воспитание в семье на современном этапе не мыслится без помощи специалистов. Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях. Таким образом, помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей, формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении.

Дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания. В совместной деятельности педагогов и родителей, необходимо формировать понимание, что родители - не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семьи, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- определить сущность здоровьесберегающей компетентности и ее компоненты;

- рассмотреть формы и методы повышения здоровьесберегающей компетентности родителей дошкольников;
- выявить уровень сформированности здоровьесберегающей компетентности родителей дошкольников.

Одной из задач ФГОС ДОУ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, а так же обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. 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.

Дошкольный период - чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этой стадии развития у ребенка формируются самые важные человеческие чувства.

Кроме того, наиболее тяжелыми для растущего организма являются неблагоприятные микросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека. Именно поэтому так важно повышать здоровьесберегающую компетентность родителей дошкольников.

В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности, которое рассматривается как состояние полного физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. Н. В. Иванова указывает, что количество здоровых детей и подростков едва достигает пятой доли от их общего числа; около трети детей, поступивших в школу, уже имеют хроническую патологию. Так, уже в дошкольном возрасте у значительной части детей (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию.

Существует устойчивая взаимосвязь между отношением родителей к своему здоровью, их потребностью в ведении здорового образа жизни, уровнем грамотности в вопросах восстановления всех аспектов здоровья и оказанием соответствующего воспитательного воздействия на своих детей. Чем ниже уровень грамотности родителей в этих вопросах, тем менее они сами мотивированы к ведению здорового образа жизни, тем меньше рассматриваемые вопросы представлены в их воздействии на детей.

Здоровый образ жизни дошкольника - это целенаправленная, сознательно-волевая деятельность ребенка, направленная на сохранение и укрепление здоровья (совокупность привычек компонентов здорового образа жизни). Для того чтобы выработалась привычка вести здоровый образ жизни необходимо: сформировать знания и представления о здоровье, способах ведения здорового образа жизни; развивать потребность получать удовлетворение от имеющихся в этой области умений.

Поэтому особое место и ответственность в оздоровительном процессе отводится образовательной системе, которая может сделать образовательный процесс здоровьесберегающим. При этом реализация здоровьесберегающих стратегий невозможна без выработки единого подхода системы образования и семьи как институтов, обеспечивающих процесс социализации личности ребенка.

В то же время при реализации системы взаимодействия дошкольных учреждений и родителей возникают проблемы, связанные с тем, что большая часть родителей оказывается не готовой к новым формам сотрудничества с воспитателями в решении вопросов социального и личностного становления дошкольника. Это вызвано отсутствием мотивации, то есть внутреннего родительского интереса и потребности в формировании у детей знаний, умений, навыков в определенных видах и областях деятельности, в том числе и в ведении здорового образа жизни. Помочь семье ориентироваться на психологию ребенка и создать полноценные условия для его развития, осознать проблемы в межличностных отношениях ребенка со взрослыми и детьми дома, найти пути их решения - одна из важнейших проблем современности. Целью воспитания родителей является не передача им научных психолого-педагогических знаний, а формирование у них педагогической компетенции и педагогической рефлексии или коррекция их педагогической позиции, позволяющих понимать своего ребенка, строить правильно общение с ним и совместную деятельность.

Таким образом, внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий предполагает не только применение новых методик педагогом, но и повышение уровня родительской компетентности, так как ценностное отношение к собственному здоровью у ребенка закладывается, в первую очередь, в семье.

Педагог может развивать у ребенка представления о здоровом образе жизни, заложить основы культурно-гигиенических навыков, но

сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни, сделать его неотъемлемой частью жизни без участия родителей невозможно.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях, и таким образом помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей.

Особенно эти положения ценны в работе дошкольного учреждения с приоритетным направлением в физкультурно-оздоровительной работе. Ведь создание благоприятных условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за здоровье ребенка.

Выстраивание взаимодействия детского сада и семьи на основе сотрудничества - процесс достаточно сложный. Важно отметить, что сотрудничество родителей и педагогического коллектива дошкольного учреждения следует рассматривать не с точки зрения его влияния на выработку у ребенка тех или иных навыков поведения, а как процесс взаимного влияния на личность ребенка в целом.

Положительные результаты в воспитании детей достигаются при умелом сочетании разных форм сотрудничества, при активном включении в эту работу всех членов коллектива дошкольного учреждения и членов семей воспитанников.

Эффективными формами сотрудничества дошкольного учреждения с семьей являются:

- родительские собрания;
- совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;
- туристические походы;
- дни открытых дверей;
- выпуск газеты.

Источником информации по вопросу здоровья детей для родителей служат «Уголок здоровья», информационные стенды: «Здоровый образ жизни», «Оздоровительная работа в детском саду» и т. д.

Повышение педагогической культуры родителей - одна из важнейших задач ДООУ, которая решается на основе доверительно-делового общения воспитателя с родителями. Так как инициаторами установления сотрудничества в большинстве случаев являются педагоги дошкольного образовательного учреждения, они должны быть профессионально подготовлены не только в области организации образовательной работы с детьми, но и уметь решать вопросы, связанные с созданием единого воспитательно-образовательного пространства в детском саду и семье.

Все это позволяет сформировать у детей и родителей представление о здоровом образе жизни и навыков заботы о собственном здоровье, и тем самым повысит уровень их компетентности в вопросах охраны и

укрепления здоровья детей в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**Литература**

1. Артеева, И. В. Здоровьесберегательные технологии в ДОУ [Текст] / И.В. Артеева // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 19 февр. 2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 134-150.

2. Белова, Т. Г. Использование здоровьесберегающих технологий с целью повышения эффективности работы по сохранению и укреплению здоровья детей [Текст] / Т. Г. Белова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2016. - № 5. – С. 129-135.

3. Глушкова, И. Г. Формирование основ здорового образа жизни у детей [Текст] / И. Г. Глушкова // Вестник Тюменского областного государственного института развития регионального образования. – 2016. - № 4. – С. 56-68.

4. Доброва, Ю. В. Формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Ю.В. Доброва // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. - № 35. – С. 109-114.

5. Иванова, Н. В. Здоровьесберегающая деятельность в ДОУ [Текст] / Н.В. Иванова // Новые исследования. - 2016. - № 5. – С. 96-103.

6. Изаровская, И. В. Комплекс здоровьесберегающих технологий для оптимизации адаптационных процессов дошкольников [Текст] / И. В. Изаровская // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. - № 14. – С. 68-76.

7. Пелихова, А. В. Здоровьесбережение в дошкольном образовании: практико-ориентированные аспекты [Текст] / А.В. Пелихова // Современные исследования социальных проблем. – 2015. - № 9. – С. 48-52.

8. Ушакова, В. Т. Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления дошкольников [Текст] / В. Т. Ушакова // Дошкольная педагогика. — 2012. — № 8. - с. 55–56.

9. Шарипова, Д. Д. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс дошкольников [Текст] / Д.Д. Шарипова // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего возраста». – 2016. - № 5. – С. 119-128.

10. Шаршова, Н. Сотрудничество с семьей по воспитанию здорового ребенка [Текст] / Н. Шаршова // Работа с родителями. — 2014. — Режим доступа: [detskiysad / fizvos/sotrudnichestvo.html](http://detskiysad/fizvos/sotrudnichestvo.html). — Дата доступа: 06.04.2017.

11. Шатрова, Е. А. Теоретическая модель формирования здоровьесберегающей компетентности педагога [Текст] / Е.А. Шатрова // Вестник Томского государственного