**Доклад**

**из опыта работы**

**по пропаганде здорового образа жизни**

**среди родителей воспитанников**

**Воспитатель:Кудюрова Л.А.**

**2015г.**

Основной проблемой современного общества считается низкий уровень здоровья населения. Этому способствует снижение двигательной активности современного человека, и в частности, у детей дошкольного возраста наблюдается дефицит двигательной деятельности. Многие дети подолгу сидят у телевизоров, за компьютером, вследствие, чего у них происходят различные нарушения зрения, ослабевает иммунная система.

Считаю, что просто необходимо развивать интерес детей к физическим упражнениям, подвижным играм, оздоровительным мероприятиям, воспитывать потребность к занятиям физкультурой и спортом, одним словом активизировать двигательную деятельность детей дошкольного возраста.

Для решения данной проблемы, я решила действовать на семьи наших воспитанников, привлекать родителей к здоровому образу жизни, к созданию двигательной активности их детей. Так как дошкольный возраст-время интенсивного формирования и роста тела, развитие функций всех систем организма. С другой стороны это благоприятный период для положительного воздействия на их духовную жизнь, мировоззрение, умственное развитие, веры в свои силы. И от того как пройдет у дошкольников этот период развития, зависит дальнейшая успешность обучения в школе. Именно семья сможет помочь ребенку приобрести навыки ЗОЖ. Поэтому необходима пропаганда здорового образа жизни среди родителей воспитанников.

Работу с родителями осуществляю с помощью:

* родительских собраний, на которых информирую родителей о проводимой работе с детьми: это развивающие беседы на темы «Полезная и вредная пища», «Почему ты растешь», «Зачем человеку нужна еда?», дидактические игры «Покажи части тела», Витаминные домики», «Вежливый магазин» и т.д., сюжетно-ролевые игры «Магазин продуктов», «Реклама в магазине», дыхательная гимнастика Каша кипит», двигательное упражнение «Часики», оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, зрительная гимнастика физкультминутки, гимнастика после сна, утренняя прогулка и вечерняя прогулка, ходьба по массажным коврикам, мытье рук прохладной водой, соблюдение режима проветривания, применение чесночно-луковой терапии);
* индивидуальных консультаций на тему здорового образа жизни, где родители узнают об индивидуальной работе с детьми по усвоению культурно-гигиенических навыков. С 19 октября по 30 октября в группе проводилась проектная деятельность, в которой также проводилась работа по укреплению здоровья. В частности дети узнали о пользе овощей, как источнике витаминов;
* совместные детско-родительские праздники;
* вывешивание информации в родительском уголке;
* привлечение родителей к участию в проектах.

Именно семья во многом определяет отношение детей к физкультуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Именно в такой семье у ребенка воспитывается и удовлетворяется потребность к здоровому образу жизни. И в первую очередь родители должны показать личный пример. Поэтому в этом учебном году планирую привлечь семь воспитанников к участию в городском спортивном конкурсе «Папа, мама, я- дружная семья».

Ну, а форма проведения праздничных мероприятий, посвящённых Дню Защитника Отечества- веселые старты с участием пап и дедушек, думаю станет традиционной.

Хочется, чтобы в семьях изменились жизненные взгляды, некоторые позиции.

Хочется, чтобы слова известного философа: «Движение-это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабевает человека, как продолжительное физическое бездействие» стали ДЕВИЗОМ всех родителей!!!