Совместная деятельность педагогов и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребенка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и глубокое социальное значение.

Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Такая система создана в нашем ДОУ и успешно функционирует на протяжении многих лет. Работа строится по 4 блокам каждый из которых включает различные методы, приемы и виды мероприятий с семьями воспитанников.

**Технологии, используемые в совместной деятельности с родителями:**

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**стретчинг (растяжки), динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

* **Стретчинг** (растяжки) – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. Они нормализуют гипертонус и гипотонус мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важнейших задач психомоторной коррекции. Растяжки включаются в комплекс ОРУ. Это такие упражнения, как «Струночка», «Звезда», «Качалочка», «Лодочка», «Кобра», «Дерево», «Травинка на ветру» и др.
* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются и рекомендуются родителям в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* **Технологии эстетической направленности.** Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Проводтся в качестве профилактики болезней опорного свода стопы, плоскостопия; в различных формах физкультурно-оздоровительной работы и дома.
* **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача ДОУ состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.  С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей  определяется интенсивность технологии. Использую спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Родителям рекомендуются следующие упражнения для домашних занятий: «Шарик», «Пляж», «Огонь и лед», «Ковер-самолет», «Раскачивающееся дерево», «Игра с песком», «Потянулись – согнулись», «Росток», «Шалтай - Болтай» и др.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

* **Бодрящая  гимнастика** - ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Корригирующие дорожки прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. Рекомендуются на выходные дни для семейных упражнений.
* **Оздоровительный бег.** Проводится со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. Родители привлекаются для совместных забегов и кроссов.

1. **Технологии обучения здоровому образу жизни:** утренняя ритмическая гимнастика, физкультурная деятельность, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), театрализованная ритмопластика, игроритмика, игротанец, музыкально - подвижные игры, фитбол - гимнастика, коммуникативные игры, занятия из серии «Азбука здоровья», игровой самомассаж, точечный самомассаж.

* **Театрализованная ритмопластика.** Термин «театральная ритмопластика» совмещает два понятия: театрализация и пластика. Театрализация подразумевает зависимость выполнения двигательных упражнений от конкретного содержания литературного материала. Таким образом, движение наполняется художественным смыслом и становится отражением сюжетной линии. Применение методики способствует правильному развитию систем детского организма, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает коммуникативные навыки, формирует привычку здорового образа жизни. Упражнения носят имитационный характер. Образно - подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность детей.
* **Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ-ДАНСЕ».** Втанцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец.

- Игроритмика - развивает чувства ритма и двигательные способности детей.

- Игротанец - направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует общей культуры ребёнка.

- Игровой самомассаж» - служит основой для закаливания и оздоровления детского организма.

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой (основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости), пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми путешествиями (используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования). Эффективность реализации программы - в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребёнка. Используется в совместных мероприятиях с родителями.

* **Фитбол-гимнастика.** Фитбол - является уникальным оздоровительным тренажером. Он привлекает к себе внимание дошкольников, стимулирует их фантазию и двигательное творчество. Занятие на фитболе великолепно развивает у дошкольников координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Родители с удовольствием участвуют в эстафетах с этим тренажером.

При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет. Одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию у детей сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

* **Серия игровых занятий «Азбука здоровья».** Применение нетрадиционных методов и приёмов позволяет повысить интерес родителей и ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья. В группе разработан перспективный план по валеологии; родители являются полноценными участниками реализации этого плана.
* **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).  При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях их родителей, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более  раскованно,  чем на физкультурном занятии, и это  позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом использую  те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.   На участке детского сада использую спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

С целью активизации родительского участия в образовательном процессе физического развития детей, их психолого-педагогической компетентности, использую как традиционные, так и нетрадиционные формы общения: индивидуальные беседы, родительские собрания, консультации , рекомендаций в родительских уголках, анкетирование, привлечение к участию в совместных развлечениях, мероприятиях, выставках, в фотоконкурсах

Информационно-просветительская деятельность знакомит родителей с инновационными оздоровительными технологиями, различными формами работы по физическому воспитанию детей в дошкольном учреждении, а так же способствует формированию у родителей ценностного отношения к здоровью в целом. Информирование о состоянии здоровья, физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности ребёнка, привлекает родителей к участию в различных формах совместной деятельности, способствует повышению их грамотности в вопросах использования современных оздоровительных средств в домашних условиях.

Воспитатель по ФК Н.С. Гудкова