лебались в незначительных количествах. За день до полнолуния количество резко возрастает.

В своей работе мы отметили следующие особенности: когда изменялась температура воздуха, было пониженное давление или повышенное изменялось и количество вызовов скорой помощи. Мы сделали вывод, что температура воздуха, давление, фазы луны безусловно влияют на здоровье человека.

Заключение. В ходе исследовательской работы можно сделать вывод, что человек страдает от изменения климата, а именно: от резкой перемены погоды, вызванной прохождением атмосферных фронтов. Часто это вызвано большими перепадами температуры (порой до 15 °С), атмосферного давления, влажности воздуха неоднократно в течение суток. Выдержать подобное испытание на прочность нелегко даже вполне здоровым людям. Частые резкие изменения погодных факторов могут привести к ухудшению самочувствия – метеочувствительности.

В СМИ очень часто можно прочесть о том что, происходят магнитные бури на Солнце и больным следует быть весьма осторожным.

В своей работе я считаю, что такое предупреждение необходимо в дни новолуния и полнолуния.

1. Андрищенко, О.Н. Как образуется климат / О.Н. Андрищенко, А.И. Исупова- Минск: Народная асвета. – 2016. – 409 с.
2. Братков, В.В. Метеорология и климатология / В.В. Братков, А.П. Воронин. – МИИГАиК, 2015. – 347 с.
3. Карпушина, Т.В. Влияние лунных ритмов на сердечно-сосудистую систему / Т.В. Карпушина. – Минск, 2013. – 502 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Зуфтенкова А.Ю.,

студентка 4 курса ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж»,

г. Смоленск, Российская Федерация

Научный руководитель – Ключина В.В., магистр пед. наук

Ключевые слова. Здоровье, здоровый образ жизни, семья, родители, дети, дошкольники.

Keywords. Health, healthy lifestyle, family, parents, children, preschoolers.

На современном этапе одной из основных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Это подтверждается и одним из ключевых документов современного дошкольного образования – Федеральным государственным стандартом дошкольного образования в пункте 1.6 «Стандарт направлен на решение следующих задач: 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [6].

Для решения данной задачи необходима интеграция двух социальных институтов – семьи и дошкольного учреждения. И если детский сад продолжает закладывать фундаментальные представления ребенка о здоровье и здоровом образе жизни, то азы представлений о себе и своем здоровье, об условиях его укрепления и сохранении закладываются в семье. Это подводит нас к идее о том, что и сами родители должны разделять философию здоровья и здорового образа жизни, быть примером для своего ребенка.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [5, с. 45].

Под здоровым образом жизни дошкольника 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 [2, с. 37].

Вопросами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников в условиях семьи занимались А.Л. Венгер, М.И. Лисина, В.А. Слостенин, Е.О. Смирнова, А.А. Бодалев, В.Д. Давыдов и др. Все исследователи утверждали, что семья является

первым социальным институт, который закладывает будущую личность ребенка, в т.ч. и модель образа жизни.

Материал и методы. В исследовании в качестве метода исследования использовался анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение. Родителям необходимо знать критерии эффективности воспитания здорового образа жизни:

- положительная динамика физического состояния вашего ребенка;
- уменьшение заболеваемости;
- формирование у ребенка умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми;
- снижение уровня тревожности и агрессивности [3, с. 189].

Ребенок дошкольного возраста в силу своих возрастных особенностей не всегда способен регулярно и осознанно соблюдать нормы здорового образа жизни, навыки санитарии и гигиены и это определяет ключевую задачу родителей – выработать у ребенка умения и навыки, способствующие сохранению своего здоровья, доведение их до автоматизма.

Рассмотрим механизмы, которые помогут родителям формировать привычку ребенка к здоровому образу жизни в условиях семейного воспитания:

1 механизм: поощряя определенное поведение ребёнка по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих, наказывая его за нарушение и невыполнение тех или иных здоровьесберегающих правил, родители внедряют в сознание ребёнка систему ценностных установок и норм культуры здоровья

2 механизм: им является индификация – подражание своим родителям. Ориентация на родительский пример.

3 механизм: интеграция здорового образа жизни с другими видами деятельности, например, трудовой (выполнение трудовых поручений в природе и одновременное закаливание организма естественными природными факторами) или игровой (сюжетно-ролевые игры с детьми в «Больницу».

4 механизм: внутрисемейное общение. Родители должны беседовать с детьми о роли здорового образа жизни и объяснять, как негативные факторы могут навредить здоровью и как скажутся на детском организме в будущем [1, с. 210].

Но при этом не стоит забывать, что в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и ФГОС ДО одной из основных задач, стоящих перед детским садом, является «взаимодействие с семьёй для обеспечения полноценного развития ребёнка». Поэтому необходим активный курс на создание единого пространства развития ребёнка, как в ДОУ, так и в семье.

На основе изучения психолого-педагогической литературы, можно сделать вывод, что деятельность детского сада в физическом воспитании и развитии детей необходимо рассматривать в единстве двух аспектов: целенаправленного процесса организации физического воспитания в дошкольном учреждении и систематического, планомерного привлечения родителей к осуществлению физического воспитания детей в семье. Использовать разнообразные, действенные формы педагогического просвещения родителей, соединения их теоретических знаний с практическими умениями и навыками и для того, чтобы этот процесс проходил более успешно следует учитывать следующие педагогические условия, которые будут способствовать эффективному взаимодействию детского сада и семьи в физическом воспитании и развитии детей раннего возраста:

- педагогическое взаимодействие детского сада и семьи рассматривается как важнейший компонент образовательного процесса;
- осуществление целенаправленного и творческого взаимодействия педагогов и родителей с учетом дифференциации и индивидуализации содержания, форм, методов в работе с детьми, единства воспитательных воздействий;

- систематическое включение в содержание педагогического просвещения родителей вопросов здоровья, направленных на принятие ответственного отношения к своему здоровью и здоровью детей.

Анализ практики работы дошкольного учреждения позволил выделить основные формы сотрудничества с родителями, на наш взгляд более эффективно влияющих на физическое воспитание и развитие старших дошкольников. А именно это консультации; посещение семей; беседы; собрания; уголок для родителей; папки-передвижки; день открытых дверей.

Работу с родителями старшей группы необходимо строить дифференцированно, т.е. выделить несколько групп семей (часто болеющие дети, диспансерные дети, молодые родители). Устное слово необходимо сочетать с наглядными, практическими методами, такими как показ приемов закаливания, выставка блюд; выставка пособий, игрушек для развития двигательной активности детей и другие.

Особенно тщательно необходимо готовиться к проведению консультаций. Выбор тем определяется после наблюдений за детьми или задачами воспитания. При проведении групповых консультаций важно не только давать родителям конкретные советы, но и предлагать обменяться опытом семейного воспитания. В зависимости от темы в консультациях приглашать к участию физкультурного работника, врача, психолога, и других сотрудников.

Большое значение необходимо уделить такой форме, как День открытых дверей. Приглашать родителей на занятия по физической культуре, где они имеют возможность наблюдать своего ребенка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку, физические качества с тем, как развиты другие дети.

Во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в детском саду, где вместе с детьми и родителями воспитатели могут организовать и провести совместные подвижные игры. Учитывая занятость родителей можно использовать и такие нетрадиционные формы общения с семьей, как «Родительская почта» и «Телефон доверия».

Заключение. Подводя итог, мы видим, в арсенале воспитателя есть множество вариантов организации педагогического просвещения родителей по вопросам физического воспитания детей. Выбор той или иной формы зависит от ряда факторов: уровня знаний родителей, задач, которые предстоит решать и т.д., но самое главное, чтобы любая форма была направлена на укрепление взаимодействия детского сада и семьи. Таким образом, семья является первичным и главным социальным институтом в формировании знаний и привычек у дошкольника о здоровом образе жизни и своем здоровье.

Воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей, а педагоги дошкольного образования будут помощниками на этом непростом, но важном пути.

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
2. Гуменюк, Е. И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (+ 16 карточек) / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. – М.: Детство-Пресс, 2016. – 162 с.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
4. Елжова, Н. В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. – М.: Феникс, 2016. – 224 с.
5. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Academia, 2015. – 144 с.
6. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2013.