Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

**Причиной резкого снижения уровня здоровья детей дошкольного возраста являются:**

* падение уровня жизни;
* социальные потрясения;
* неблагоприятная экологическая обстановка в России;
* ухудшение состояние здоровья матерей;
* стрессы;
* дефицит двигательной активности;
* недостаточная квалификация педагогов в вопросах охраны здоровья и физической активности;
* массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* частичное разрушение служб врачебного контроля;
* неполноценное питание.

В связи с этим, одной из главных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни. Образовательная область «Физическое развитие» при реализации образовательной программы направлена на решение этой задачи и включает в себя становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых – родителей и педагогов.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

В данное время в связи с катастрофическим ухудшением состояния здоровья населения и детей особенно остро стоит проблема взаимодействия ДОУ и семьи по воспитанию здорового подрастающего поколения. В дошкольном образовательном учреждении задача сохранения и укрепления здоровья детей всегда была приоритетной. Основой успеха в воспитании является положительный пример авторитетного для ребенка взрослого - родителя, воспитателя. Родители в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы ему привить.

Впервые о необходимости валеологического просвещения человека заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал: самое главное - научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Необходимость валеологического просвещения подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7 - 8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни. Валеологическое просвещение - это процесс, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, родителей, педагогов, его осуществление связано с изменением отношения к здоровью родителей, ребенка, педагогического коллектива; это инновационный процесс, охватывающий весь коллектив, его осуществление связано с перестройкой в сознании всех участников педагогического процесса, то есть валеологическое просвещение выступает как комплексный педагогический феномен".

Также очевидно, что становление валеологической культуры обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим процессом взаимодействия взрослого и ребенка. Широким спектром педагогических средств и приемов.

**В настоящее время перед дошкольными учреждениями стоит много проблем, которые оказывают негативное влияние на решение вопросов сохранения и укрепления здоровья детей при взаимодействии с семьей:**

* несовершенство деятельности медико-психолого-педагогической службы дошкольного учреждения в вопросах взаимосвязи с семьей, учитывая их  социальный статус;
* отсутствие системы в лечебно-профилактической работе, отсутствие коррекционных мероприятий для детей, имеющих отклонения в здоровье;
* отсутствие системы в вопросах просвещения семьи по педагогическому, психологическому и валеологическому направлениям;
* недостаточно продумана здоровьесберегающая деятельность дошкольного учреждения (преобладание аспекта на интеллектуальное развитие детей, жесткая регламентация режима дня и отсутствие такового в семье; перегруженность групп;
* уровень педагогической компетентности родителей не позволяет занять активную позицию в образовательном процессе ДОУ,
* несформированность потребности и умений у детей, родителей и педагогов в здоровом образе жизни;
* отсутствие должной материально-технической базы, отвечающей здоровьесберегающей направленности воспитательно-образовательного процесса;
* низкий социальный статус профессии воспитателя в обществе.

**Совместная работа с семьей должна строиться на следующих основных принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику.**

* Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
* Систематичность и последовательность работы (в соответствии с конкретным планом) в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в дошкольном учреждении.
* Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
* Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны. Они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

**В соответствии с этим валеологическое просвещение родителей включает:**

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* участие в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей;
* целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.).

**Для реализации этих задач широко используются:**

* информация в родительских уголках, в папках-передвижках, в библиотеке ДОУ;
* консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
* "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных физкультурных занятий, закаливающих и лечебных процедур;
* совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

**Основой в технологии валеологического просвещения является индивидуальная программа (план) оздоровления, разрабатываемая на каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе глубокой диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, которая включает:**

* анамнез заболеваемости за предыдущий период времени;
* осмотр ребенка "узкими" специалистами и общее обследование (заключение педиатра);
* функциональную диагностику;
* анализ навыков детей по основным видам движений;
* анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

Также особое значение в пропаганде здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условными, задачами, содержанием и методом воспитания здоровых детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывать семье практическую помощь.

Особой формой наглядной пропаганды здоровьесбережения детей среди родителей являются валеологические газеты, буклеты, памятки. Материал для них подбирают воспитатели, оформляют и включают в план валеологической работы с родителями. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. Наглядные пособия помогают родителям лучше узнать условия, задачи и методы воспитания здоровых детей. Также могут быть подобраны рекомендации специалистов по интересующей родителей проблеме здоровьесохранения детей, а также статьи для родителей, взятые из других газет, журналов. Тематика газет может быть разнообразной: "Дневной сон: нужен ли и когда него отказываться", "Дыхательная гимнастика и здоровье ребенка", "Тайны здоровой пищи" и др.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью валеологического просвещения по приобщению к здоровому образу жизни.

Таким образом, технология валеологического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Приоритетным направлением валеологической учебно-воспитательной работы должно быть формирование нравственных качеств ребёнка, которые являются фундаментом здоровья. Поэтому так важно развивать в детях доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремлённость, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру. Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если ребенок свободен от чувства тревоги и страха, живёт с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Столь же важны для здоровья навыки рефлексии, т. е. способность рассматривать себя и своё состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Чтобы мотивировать ребёнка на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из жизни, личный пример воспитателя, коллективные формы занятий и другие психолого-педагогические приёмы. Мощным источником формирования ЗОЖ и мотивации к здравоохранительному поведению детей является физическая культура. Для этого мы проводим физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, подвижные игры, как в спортивном зале, так и на прогулке. Стратегия занятий физической культурой исходит из того, что удовольствие от двигательной активности перерастает в привычку, а от неё в потребность. Существенным элементом валеологической культуры, который дети должны освоить, являются основы личной гигиены - навыки ухода за телом, приёмы самомассажа, способы закаливания и др. Важной задачей валеологической учебно-воспитательной работы является овладение навыками психопрофилактики, саморегуляции и активизации резервных возможностей организма. Для этого необходимо развивать и совершенствовать у детей функции анализаторных систем *(слух, зрение, тактильное чувство и др.)*, учить их навыкам произвольного контроля за дыханием, мышечным тонусом, воображением, внутреннее Я, формировать умение выражать свои чувства с помощью слов, мимики, жестов и др. Осваивая эти знания и умения, дети учатся управлять своими эмоциями и умственной деятельностью. Это способствует снижению психологического напряжения и чувства тревоги, повышает уровень комфортности детей в ДОУ и облегчает переход в школу. Валеологическая УВР формирует у детей основы безопасности жизнедеятельности. Они учатся не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья. Валеологическое воспитание детей служит укреплению их семьи. Дети должны узнать лучшие семейные традиции, понять значение и важность семьи в жизни человека, роль ребёнка в семье освоить нормы и этику отношений с родителями и другими членами семьи. Надо развивать интерес к профессиональной и бытовой деятельности членов семьи, формировать понимание их социальной значимости, вызвать потребность с гордостью рассказывать о своих бабушках, дедушках, родителях, о добрых традициях своей семьи. Валеология видит в здоровье главный источник счастья, а обретение здоровья представляет как путь к духовности, восхождение человека от здоровья телесного к здоровью духовному.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на поддержку разнообразия детства, сохранения его уникальности и самоценности. Каждый ребенок имеет право на счастливое, полное впечатлений детство. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, ловким, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полноценно прожить эту яркую страницу своей жизни и стать достойным гражданином своей страны. А помочь ребенку, научить его ценить свое здоровье, заботиться о нем и радоваться жизни можем только мы, взрослые.

**Список литературы:**

1. Азбука здоровья: дайджест / Сост. Л. Г. Духанина; Обл. дет.- юнош. б-ка.- Томск, 2006.-32 с.
2. Лукина Л. И. Путь к здоровью ребенка лежит через семью. //Управление ДОУ. - №7. - 2006.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Ирхин В.Н., Кортюкова Е.А. «Здоровьесберегающая деятельность педагога дошкольного образовательного учреждения» Белгород, 2006г.
5. Рунова М. Помогите ребенку укрепить здоровье! //Журнал "Дошкольное воспитание". - №9. - 2004.
6. Смирнов Н. К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.» М.: АРКТИ, 2005.
7. Третьяков П. И., Белая К. Ю.  Дошкольное образовательное учреждение: управление по результатам. М. Новая школа, 2003