**Основные формы работы с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни**

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым:

пусть он работает, действует, бегает, кричит,

пусть он находится в постоянном движении!»

Ж.Ж. Руссо

Воспитание навыков здорового образа жизни невозможно без тесного союза семьи и школы. На протяжении многих лет работы в школе я занимаясь изучением вопроса взаимодействия учителя и родителей по привитию у ребёнка основ здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни и его основные составляющие - это способ жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребёнка здоровым - значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо соблюдать пять основных принципов здорового образа жизни, среди которых: активное движение, сбалансированное питание, очистка организма и его укрепление, процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли, стремление к получению новых знаний о своём здоровье. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий школьного учителя: ребёнок более податлив воспитательным влияниям, если растёт в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий, союза семьи и школы.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.)

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями. Физкультура и спорт – это та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной форме уменьшается. Во – вторых, именно здесь родители (особенно отец, чей традиционный авторитет в современной семье пошатнулся) всегда будут образцом для ребёнка. Втянув «наследника» или «наследницу» в мир физического совершенствования и гармонии, вы «привьёте» ему иммунитет против никотина, алкоголя и других вредных привычек, возбудите как бы цепную реакцию, которая приведёт в будущем к появлению здоровых внуков.

Бодрящая прогулка или пробежка -наилучшие возможности для «все - семейного» досуга. Часто жена, которая жалуется на недостаток внимания со стороны мужа и нехватку времени на общение с детьми, говорит: «Ну, вы идите на пробежку, а я пока обед приготовлю». Но лучше сделать по – другому: всем вместе пробежаться, а потом также вместе сделать домашние дела. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам – членам одной команды или секции. Нечто подобное, только на более высоком уровне, возникает и в спортивных семьях. Совместный физкультурный досуг в значительной мере «снимает» проблему распределения домашних дел. Семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать – вместе отдыхать».

Задачи совместной работы с родителями:

1. Формирование установки на сотрудничество, установление партнёрских отношений между родителями и педагогами школы;
2. Осуществление педагогического просвещения родителей, через передачу теоретических знаний и практических навыков оздоровления и физического развития учащихся;
3. Выявление и распространение положительного семейного опыта воспитания и оздоровления;
4. Вовлечение родителей в орбиту педагогической деятельности, их заинтересованное участие в воспитательно-образовательном процессе школы.

Основные направления работы с семьями учащихся по вопросам здоровья и физического развития:

- **информационная рекламная деятельность**- анкетирование и опрос, родительские собрания, дни открытых дверей, фотовыставки, наглядная пропаганда здорового образа жизни;

*-* **консультативно-просветительская деятельность**- консультации и тренинги, вечер вопросов и ответов, составление индивидуальных программ оздоровления и развития, беседы, участие родителей в мониторинге оздоровительных мероприятий класса;

- **совместный анализ информации о здоровье детей и проектирование программ оздоровления и физического здоровья***.* Данное направление работы позволяет осуществлять индивидуальный подход к здоровью и развитию физического потенциала детей. Индивидуальные программы оздоровления предусматривают не только закаливающие процедуры, разнообразные формы физкультурно-оздоровительной и лечебно – профилактической работы с конкретным ребёнком, но и участие его семьи в общих и спортивных мероприятиях для родителей. Собранная информация о состоянии здоровья ребёнка и диагностика развития физических качеств часто помогает родителям в выборе спортивных секций и кружков, что влияет на дальнейшую реализацию ребёнка в физическом развитии.

- **совместное обсуждение проблем физического семейного воспитания***.* С этой целью организуется вечер опросов и ответов, работает почта -доверия для родителей;

- **выстраивание взаимодействия по запросам родителей.** Для этого проводятся практические занятия взрослых и детей, дни открытых дверей (например, день школы), когда родители имеют возможность присутствовать на спортивном празднике, физкультурном занятии.

- **освещение опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе**. В этом направлении широко используются фотоконкурсы на лучший спортивный уголок в квартире, акция семейных газет «Здоровье в семье».

Большую роль приносят открытые занятия для родителей. Эти занятия наглядно показывают, какие упражнения следует выполнять в домашних условиях, какие методические приёмы можно при этом использовать. Каждый отец или мать имеют возможность самостоятельно оценить уровень физической подготовленности своего ребёнка и его ровесников. Сделать соответствующие выводы.

Общее участие родителей и детей в спортивной борьбе создаёт атмосферу свободы, взаимного уважения, стимулирует систематические занятия физкультурой. Основу семейных соревнований составляют эстафеты и командные игры с поочерёдными действиями участников, где результаты каждого члена семьи суммируются и таким образом влияют на распределение мест. Это повышает ответственность и побуждает участников подготовиться к следующим стартам ещё лучше.

Практика доказала, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные **результаты**:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

-предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребёнку, но и взрослому: родитель показывает ребёнку те или иные упражнения и выполняет большинство вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребёнку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребёнка.

**Основные направления осуществления инноваций в образовании** связаны со спросом на технологические инновации, использование которых нацелено на совершенствование учебного процесса в контексте повышения его качества. Под технологическими инновациями мы понимаем инновации, направленные на разработку и внедрение новых средств и технологий обучения для более эффективного удовлетворения новых или прежних потребностей учащихся.

Нововведения, или инновации характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому, естественно, становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении.

Немало мероприятий методического характера направлено на мотивацию учителей физической культуры к разработке и внедрению в образовательный процесс инновационных программ, методик и технологий преподавания физической культуры.

Поиск и создание инновационных технологий в сфере физического воспитания имеют научно-методическую основу и включают в себя актуальность, идею опыта, гипотезу, теоретическое обоснование на основе научных исследований и публикаций, создание самой технологии и практическое использование в своей педагогической деятельности. На практике отслеживается динамика результативности технологии. Положительные результаты инновационного опыта фиксируются документально, после чего учитель физической культуры о своем опыте сообщает на педагогических советах, методических объединениях.

Для утверждения передового педагогического опыта инновационные технологии изучаются на уровне района, города, республики. Донецким республиканским институтом проводится экспертиза научной новизны и педагогической ценности. Затем опыт обобщается и утверждается на ученом совете института. Инновационным считается тот опыт, который педагоги действительно внедряют в свою педагогическую деятельность.