**«Работа с родителями в рамках реализации здоровьесберегающих образовательных технологий»**

Подготовила: учитель начальных классов

ГБОУ школы-интерната №136 г.о.Самара

Илюшкина Анна Святославовна

Ни для кого не секрет, что самое драгоценное, что есть у человека – это его здоровье. Однако в последнее десятилетие состояние физического и психического здоровья детей вызывает большую тревогу. И если в настоящее время в каждой школе разработаны различные программы по сохранению здоровья, и каждый педагог применяет в своей деятельности здоровьесберегающие технологии, то зачастую, приходя домой после школы, на выходных и каникулах, ребёнок часто предоставлен сам себе.

С целью подтвердить или опровергнуть это предположения, мною было проведено анкетирование родителей, основными вопросами которого были:

- Что такое здоровый образ жизни?

- Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?

- Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка?

- Чем любит заниматься Ваш ребёнок в свободное время?

- Что бы Вы предложили (делаете) для сохранения и укрепления здоровья Ваших детей?

- Как Вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у ребёнка?

С высказыванием, что здоровый ребёнок учится лучше, согласились все родители, но на вопрос, как вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у ребёнка, многие родители затруднились ответить.

Для сохранения здоровья своих детей родители предлагают:

- прививать интерес к спорту;

- правильно питаться;

- ежедневно делать зарядку;

- применять точечный массаж;

- уменьшить время для компьютерных игр.

И это правильно, так как возраст от 7 до 10 лет нуждается в постоянной поддержке функциональной активности. А между уровнем защитных свойств организма и успеваемостью ученика существует прямая зависимость. Чем лучше здоровье, тем лучше уровень усвоения знаний.

Конечно, воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства, в первую очередь в семье. По мнению специалистов-медиков 75 % всех болезней человека заложены в детские годы. Почему же так происходит? Видимо, дело в том, что мы взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное хорошо учиться. А можно ли успешно учиться, если у ребёнка кружится голова или организм ослаблен болезнью?

В обучении ребёнок должен обязательно достичь определённого результата. И ожидания нас педагогов, родителей и самих детей приводят к росту психической нагрузки и как следствие к стрессам. Возникает вопрос, как же помочь детям и что посоветовать родителям?

Предлагаю следующие направления в работе с родителями:

**Лекционная работа**

организация лекций для родителей по ЗОЖ,

с приглашением школьных медицинских

работников и психолога

родители повышают свой теоретический уровень

**Практическая отработка, полученных на лекциях**

**теоретических знаний**

проведение мониторингов динамики здоровья и психофизического

состояния учащихся

(совместные с родителями тренинги, классные часы «Наш путь к ЗОЖ», праздники «Здоровье и я - лучшие друзья», проектная деятельность «Витамины в нашей жизни»)

родители совместно с детьми включаются в школьные мероприятия, идёт процесс самосовершенствования, что может послужить примером для детей

**Организация общешкольных мероприятий**

спортивные мероприятия для родителей разных классов и

учащихся разных возрастных групп

(«Мама, папа, я – спортивная семья", пресс-конференции по ЗОЖ, дискуссии)

такой опыт помогает выстраивать партнёрские взаимоотношения

с родителями в решении общего дела

**Индивидуальная работа с родителями**

консультирование, беседы, анкетирование, посещение ребёнка на дому

изменение сознания родителей в положительную сторону

к ЗОЖ, стимуляция интереса, приобщение к ЗОЖ

Конечно, без помощи родителей педагогам больших результатов сфере ЗОЖ не добиться. Мы проводим беседы о вреде курения, а мама или папа постоянно курят в его присутствии. Говорим о том, что нельзя долго смотреть телевизор или играть в компьютерные игры, а многие родители сами включают ребёнку телевизор или планшет, чтобы избавиться от его назойливых вопросов и общения.

Поэтому при работе с родителями учителю важно занять позицию не над, а рядом:

«Я такой же родитель, как и Вы. У меня часто возникают такие же проблемы, как у Вас. Давайте будем вместе помогать друг другу в их решении».

И возвращаясь к анкете, приятно было видеть, что большинство родителей класса поддерживают здоровье детей. Вот, что они писали:

- "стараемся чаще бывать на свежем воздухе;

- "соблюдаем режим сна и правильного питания";

- "ограничиваем время компьютерных игр";

- "посещаем бассейн, спортивные секции";

- "регулярно посещаем врача".

Заинтересованность в укреплении здоровья и понимание необходимости заботиться о здоровье своего ребёнка, у родителей есть. А нам педагогам, необходимо помочь им в овладении теоретическими знаниями и практическими навыками по развитию физических качеств, поддержке и укреплению здоровья детей, реализовывать интересы учащихся, в сфере физической культуры и средств оздоровления.